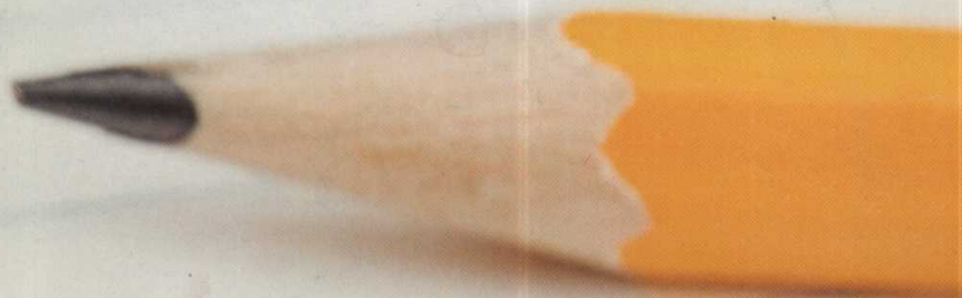
ود آموز

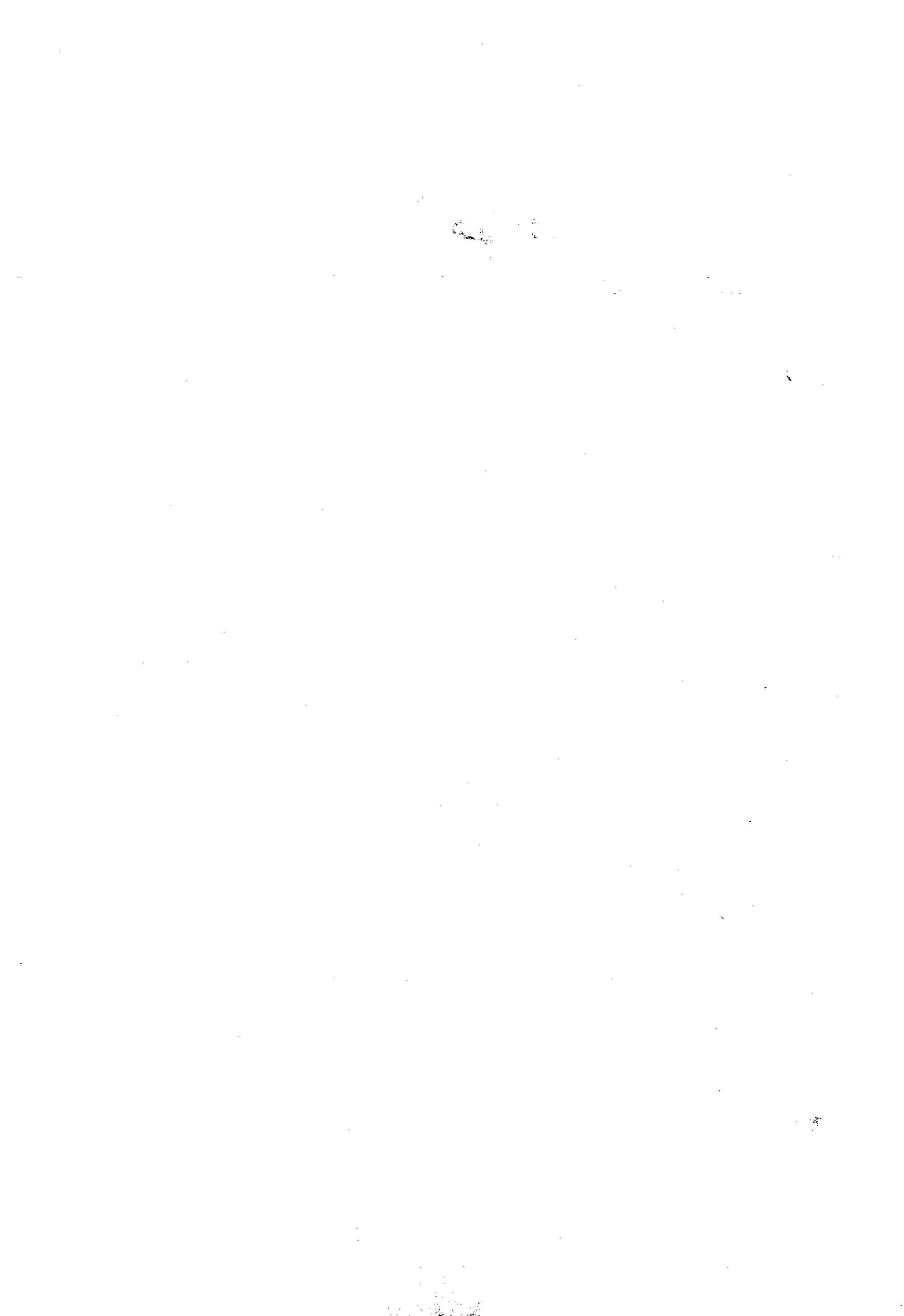
کنیک های تقویت حافظه



ف: کوین ترودا

موسسه حافظه آمریکا

بسم الله الرحمن الرحيم



خودآموز

تکنیکهای تقویت حافظه

تألیف:

کوین ترودا

از مؤسسه حافظه آمریکا

ترجمه و تدوین:

دکتر احمدرضا نیلو[illegible]

MEGA MEMORY

Home Study Course

By Kevin Trudeau

American Memory Institute

مرکز فرهنگی‌انتشاراتی راستان، تهران، صندوق پستی ۴۴۱-۱۹۵۷۵

مرکز پخش: مؤسسه بین‌المللی نسل نواندیش، تلفن ۶۴۶۸۶۶۷

نام: خودآموز تکنیکهای تقویت حافظه

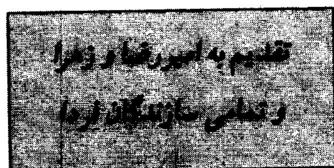
مترجم: دکتر احمدرضا نیاورانی

قیمت دوره: ۱۶۰۰ تومان

[illegible] اردیبهشت ۷۴ تعداد ۳۰۰۰ جلد

چ[illegible] دوم: بهمن ۷۴ تعداد ۵۰۰۰ جلد




تقدیم به امیررضا و زهرا
و تمامی سازندگان فردا

فهرست

مقدمه مترجم

گسترش روزافزون دانش بشر از یک سو نیازهای اطلاعاتی او را بالا برده است، و از سوی دیگر باعث بیگانگی او با توانمندیهای خدادادی شده است، به طوری که بشر امروز بدون وجود ماشین هیچ‌کاره است. اگر چه پیشرفتهای تکنولوژیک انسان را در پیشبرد اهدافمان یاری می‌کنند، ولی هیچگاه نیاز او را به ذهنی فعال و حافظه‌ای کارآمد برطرف نخواهند ساخت. ماشین تنها ابزار دست ذهن بشر است، نه جانشین آن.

کتاب و نوار حاضر ترجمه‌ایست از مرحله مقدماتی سیستم تقویت حافظه (Mega Memory) که از سوی آقای ***کوین ترودا*** از ***مؤسسه حافظه آمریکا*** ارائه شده است. مؤسسه حافظه آمریکا بزرگترین مرکز آموزش مهارتهای حافظه در جهان است. اساس این سیستم را تصویرسازی ذهنی تشکیل می‌دهد و آقای ترودا کوشیده است تا با استفاده از نیروی عظیم تخیل ذهنی، قدرت حافظه شما را افزایش دهد. اگر چه این سیستم تنها سیستم تقویت حافظه نیست، ولی بدلیل اتکا بر تکنیکهای تصویرسازی، یکی از بهترین آنهاست.

تکنیکهای این سیستم دارای ارتباطی تنگاتنگ با زبان و فرهنگ انگلیسی-آمریکایی می‌باشد. لذا مترجم برای برگرداندن سیستم به فارسی می‌بایست آن را با زبان و فرهنگ ایرانی هماهنگ می‌ساخت تا برای فارسی‌زبانان قابل استفاده باشد. مثلاً خواننده ایرانی با شانه‌های ۱۲تایی تخم‌مرغ ناآشنا است و لذا نمی‌تواند از آن به عنوان یک وسیله کمکی برای حافظه استفاده نماید؛ یا این که در بخشهای دیگر دوره از تکنیک تبدیل کلمات به تصویر استفاده می‌شود و در نتیجه مثالهایی که با استفاده از زبان انگلیسی بیان شده‌اند برای خواننده فارسی‌زبان نامفهوم خواهد بود. بنا بر این مترجم کوشیده است تا ضمن حفظ قالب کلی سیستم از نظر فنی، صورت تکنیکها و مثالها را به شکل فارسی و ایرانی درآورد تا برای فارسی‌زبانان قابل استفاده باشد. در واقع مهمترین و دشوارترین بخش ترجمه نیز متناسب ساختن تکنیکها و مثالها با فرهنگ ایرانی بوده است.

مطالب این دوره اموزشی مخصوص هیچ گروه یا قشر خاصی نیست و همه مردم می‌توانند با توجه به نیازهای روزمره خود از آن استفاده ببرند. بنا بر این خواننده می‌تواند با توجه به علائق و نیازهای خود، به برخی از کاربردها بیشتر بپردازد. مثلاً دانش‌آموزان و دانشجویان از مباحثی که در مورد چگونگی مطالعه متون یا استماع سخنرانیهای علمی می‌باشد استفاده بیشتری خواهند کرد. البته این بدان معنا نیست که چنین افرادی از ابتدا به مطالعه مباحث مورد نظر خود بپردازند، بلکه ***لازم است تمام مباحث با همان ترتیبی که در کتاب آمده‌اند مطالعه شوند***، زیرا مطالعه مباحث کاربردی انتهای دوره بدون گذراندن مباحث مقدماتی به هیچ وجه ثمربخش نخواهد بود.

توصیه اکید ما این است که خوانندگان عزیز به این دوره به عنوان یک درس واقعی نگاه کنند و **تمرینات هر**

مبحث را با دقت و حوصله انجام دهند. ضمناً لازم است زمان کافی برای مطالعه هر مبحث در نظر گرفته شود و از هرگونه شتاب در گذراندن دوره خودداری گردد.

سمت اول نوار همراه کتاب شامل چند تمرین است که زمان مراجعه به آنها در متن کتاب مشخص شده است. بنابراین خواننده باید مطالعه کتاب را در چند مورد متوقف نماید و به نوار گوش دهد. سمت دوم نوار مربوط به مبحث شانزدهم می‌باشد.

در انتهای این کتاب برخی از کاربردهای رایج تکنیکها را که مناسب حال دانش‌آموزان و دانشجویان عزیز می‌باشد **ضمیمه** کرده‌ام که امیدوارم مورد استفاده آنان قرار گیرد.

ترجمه و نشر این اثر با یاری خدا و لطف تنی چند از دوستان عزیز میسر گشت. بنا بر این لازم می‌دانم با زبان قاصر خویش نهایت سپاس و قدردانی را از این سروران بنمایم: آقای مهندس علی ورهرام که نهایت تلاش خود را در جهت آماده شدن این دوره نمودند؛ جناب آقای مهندس غلامرضا خوشخو که همواره یار و یاورم بوده‌اند؛ آقای دکتر شهرام اناری؛ آقای مهندس شهریار شاه‌حیدری؛ آقای دکتر سرمد صادقی؛ آقای نوید صادقی؛ آقای دکتر حمیدرضا غفاری؛ آقای دکتر احمد میرعمادی؛ آقای دکتر بهزاد نجفیان؛ آقای دکتر سید احمد نصرتی؛ و سرکار خانم منصوره نیاورانی.

امیدوارم این اثر کمکی باشد، هر چند کوچک، برای جوانان و نوجوانان کشور که سازندگان فردای ما هستند.

احمدرضا نیاورانی

بهار ۱۳۷۴

راهنما

● مواردی که خواننده باید به نوار همراه کتاب مراجعه نماید با علامت نوار مشخص شده است.



● مواردی که خواننده باید به تصویرسازی بپردازد یا معلومات پیشین خود را یادآوری کند با علامت لبخند مشخص شده است.



● مواردی که مؤلف در حال بیان یک تصویر ذهنی می‌باشد با قلم «**یاقوت**» مشخص شده است.

مبحث اول

۱

نخستین گام

شیوه مطالعه مباحث

برای آن‌که بتوانید از مطالعه این کتاب نهایت استفاده را ببرید، لازم است ابتدا به چند نکته مهم توجه نمایید.

۱ـ ***این کتاب کاملاً جنبه درسی دارد*** و لذا آن را دقیقاً مشابه کتب درسی مطالعه کنید، نه به شکل یک کتاب تفننی.

۲ـ تنها هنگامی شروع به مطالعه مباحث مختلف نمایید که وقت و ***حوصله کافی*** برای اتمام آن مبحث داشته باشید.

۳ـ پس از مطالعه هر مبحث، باید به دوره کردن آن در قسمت ***تمرینات*** بپردازید و به پرسشهای آن پاسخ دهید. مطالعه و انجام تمرینات هر مبحث مدت زمان نسبتاً معینی طول می‌کشد، و این زمان بگونه‌ای تنظیم شده که یادگیری شما حداکثر بازدهی را داشته باشد.

۴ـ در هر نوبت تنها یک مبحث را مطالعه نمایید.

۵ـ ***زمان و مکانی مناسب*** برای مطالعه کتاب اختصاص دهید تا بتوانید حواس خود را کاملاً متوجه درسها نمایید.

۶ـ از انجام هر گونه کار دیگر در هنگام مطالعه کتاب خودداری نمایید.

۷ـ بکوشید هر مبحث را تنها یک بار مطالعه نمایید (حواس خود را طوری متمرکز کنید که با یک بار مطالعه تمامی مطالب را دریافت کرده باشید).

۸ـ اگر تمایل دارید بیش از یک مبحث را در یک روز مطالعه کنید، پس از مطالعه هر مبحث حتماً استراحتی برای خود ترتیب دهید تا هم مطالب مبحث قبلی برایتان کاملاً حلاجی شود، و هم بخوبی متوجه مطالب مبحث بعدی بشوید. توجه داشته باشید که ***معمولاً حداکثر زمانی که افراد می‌توانند فکر خود را بر روی مطلبی متمرکز کنند بیش از ۳۰ دقیقه نیست.***

۹ـ مدت زمان مطالعه خود را طوری تنظیم نمایید که کشش درک و فهم تمامی مطالب را داشته باشید و هرگز سعی نکنید بیش از توان خود وقت صرف مطالعه کنید. مثلاً بعضی از مردم حدود ۲ یا ۳ ساعت از شبانه‌روز را به مطالعه متون جدید و یادگیری آنها اختصاص می‌دهند و می‌کوشند تا در آن زمان مشخص، هر چقدر که می‌توانند فرابگیرند. به نظر من این کار کاملاً اشتباه است، زیرا به فرآیند یادگیری لطمه می‌زند و بازده آن نیز کم می‌باشد.

۱۰ـ از صرف غذاهای چرب و سنگین پیش از مطالعه مباحث خودداری نمایید. شما می‌توانید پیش از مطالعه یک غذای سبک بخورید، ولی توصیه ما این است که چند ساعت پس از صرف غذا اقدام به مطالعه مباحث درسی نمایید زیرا پس از صرف یک غذای سنگین، بیشتر جریان خون متوجه دستگاه گوارش می‌شود تا به هضم و جذب غذا کمک کند و لذا خونرسانی به مغز، که در هنگام مطالعه نیاز مبرمی به آن دارید، کاهش می‌یابد و از قدرت تفکر و تمرکز شما کاسته می‌شود. ضمناً از مصرف الکل و دارو پیش از مطالعه خودداری نمایید. غذاهای آردی (مثل نان) و قندی قدرت ادراک و تمرکز شما را کم می‌کنند و لذا نباید تا ۲ ساعت پس از صرف چنین غذاهایی اقدام به مطالعه نمایید. نوشابه‌های گازدار و از جمله کوکاکولا نیز موجب کاهش قدرت تمرکز می‌شوند.

۱۱ـ هرگز در حین مطالعه این مباحث اقدام به ***یادداشت برداری نکنید***، زیرا وقتی از مطلبی یادداشت برمی‌دارید، در واقع به حافظه خود تلقین می‌کنید که لازم نیست آن را بخاطر بسپارد. جنبه دیگر قضیه آن است که اگر در حین گوش دادن به سخنان یک فرد بخواهید نکته مهمی را یادداشت کنید، در همان زمان از شنیدن ادامه سخنان گوینده باز می‌مانید. توجه داشته باشید که ذهن آدمی هرگز نمی‌تواند همزمان مطلبی را بنویسد و به مطلبی دیگر گوش کند.

آموزش‌پذیری

هر فرد تا اندازه‌ای معین قادر به فراگیری چیزهای تازه می‌باشد. به این اندازه معین، ***میزان آموزش‌پذیری*** می‌گویند. میزان آموزش‌پذیری هر کس با دو عامل تعیین می‌شود. این دو عامل از یک طرف توانایی فرد در پیشرفت وضعیت حافظه را نشان می‌دهند، و از طرف دیگر میزان یادگیری را مشخص می‌کنند.

۱ـ علاقه به یادگیریـ هر کس به همان اندازه که به چیزی علاقه دارد، برای رسیدن به آن تلاش می‌کند و وقت و پول خود را صرف می‌کند. مسلماً اکثریت شما به تقویت مهارتهای حافظه‌ای خویش

علاقمند بوده‌اید که حاضر شده‌اید وقت و پول خود را در این راه صرف کنید. اما اگر احیاناً علاقه چندانی به گذراندن این دوره نداشته‌اید، مطمئن باشید که هم وقت و پول خود را تلف می‌کنید و هم بهره چندانی از آن نخواهید برد، زیرا شرط اساسی موفقیت در هر کار وجود علاقه نسبت به آن است.

۲ـ اصلاح‌پذیری. بعضی از مردم تغییرات را به سختی می‌پذیرند و برخی دیگر همیشه جویای نظرات و عقاید تازه هستند. مثلاً گروهی نیاز به کامپیوترها را، که امروزه جای خود را در همه ابعاد زندگی انسان باز کرده‌اند، نفی می‌کنند و حاضر به پذیرفتن آنها به عنوان جزئی از زندگی خویش نیستند؛ یا گروهی دیگر ترجیح می‌دهند بجای استفاده از هواپیما، همچنان از قطار یا سایر وسایل نقلیه زمینی استفاده کنند. هر چه میزان اصلاح‌پذیری (یا تغییرپذیری) شما بیشتر باشد، این دوره را با موفقیت بیشتری طی خواهید کرد، زیرا پذیرش تغییرات لازمه پیشرفت است. پذیرش پیشرفتهای تکنولوژی به بشر کمک می‌کند تا مثلاً بهتر و سریعتر به اطلاعات مورد نیاز خود دسترسی پیدا کند یا آنکه کارآیی بالاتری از خود نشان دهد.

برای هر یک از دو عامل **علاقمندی** و ***اصلاح‌پذیری*** می‌توان امتیازی بین صفر تا ۱۰ در نظر گرفت. در نتیجه، آموزش‌پذیری هر فرد از حاصل ضرب دو عدد فوق بدست می‌آید. مثلاً اگر حداکثر اصلاح‌پذیری را داشته باشید ولی علاقه‌ای به طی این دوره یا هر آموزش دیگری نداشته باشید، آموزش‌پذیری شما در آن مورد خاص ناچیز خواهد بود (۰=۰×۱۰). یا برعکس، اگر علاقه زیادی به یادگیری داشته باشید ولی قابلیت پذیرش تغییرات را نداشته باشید، استفاده چندانی از آن آموزش نخواهید برد. بنابراین آموزش‌پذیری هر فرد را می‌توان برآیند میزان علاقه و اصلاح‌پذیری او دانست.

هر بار که سخن از اصلاح‌پذیری می‌شود به یاد خاطره‌ای از سالها قبل می‌افتم. در آن زمان من تصمیم گرفتم به کلاس تایپ بروم تا مهارت و سرعت خود را در تایپ افزایش دهم. البته من نیز نظیر بیشتر افراد از قبل به شیوه دوانگشتی تایپ می‌کردم و سرعت مناسبی داشتم. وقتی به کلاس تایپ رفتم به من و دیگران گفتند که باید از تمامی ۱۰ انگشت دست خویش استفاده کنیم. من به معلم گفتم که نمی‌توانم از انگشتان کوچکم استفاده کنم و از او خواستم که به من بیاموزد که چطور بدون استفاده از انگشتان کوچکم تایپ کنم! او به من گفت که اگر از تمام انگشتانم استفاده نکنم هرگز تایپیست خوبی نخواهم شد. من به نصیحت او گوش کردم و سعی کردم از تمام انگشتانم استفاده کنم. اما مدتی گذشت و متوجه شدم که سرعتم از زمانی که با دو انگشت تایپ می‌کردم کندتر شده است. از این که کندتر از گذشته تایپ می‌کردم سخت دلخور بودم، اما معلمم به من گفت: «کِوین، ***گاهی برای پیشرفت لازم است چند گامی هم به***

عقب برداری!»

در این دوره شما با نظرات و روشهای جدیدی برخورد خواهید کرد. ممکن است با خود بگویید این روش کُند و پردردسر است یا آن روش ...؛ البته ممکن است چنین نیز باشد ولی توجه داشته باشید که ما آن را به کندی انجام می‌دهیم زیرا می‌خواهیم آن را به خاطر بسپاریم. گاهی لازم است یک قدم به عقب برگردیم تا بتوانیم دو گام به پیش برداریم. اگر شما به آنچه که در این دوره گفته می‌شود عمل کنید، از حافظه‌ای فوق‌العاده برخوردار خواهید شد. البته هدف من این نیست که شیوه داشتن یک حافظه فوق‌العاده را به شما بیاموزم، بلکه به شما یاد می‌دهم که چطور قدرت عظیم حافظه خود را آزاد نمایید؛ یعنی آنچه راکه از قبل داشته‌اید به منصه ظهور خواهید رساند. با بکارگیری تکنیکهای این دوره، بتدریج حافظه خویش را تقویت خواهید کرد.

سالها قبل شاگردی داشتم که روزی نزد من آمد و گفت که در درس حساب و جبر ضعیف است و اخیراً در یک امتحان از این درس نمره تک آورده است. تنها مشکل او این بود که نمی‌توانست فرمولها را بخاطر بسپارد و لذا می‌گفت که اگر می‌توانست تمام فرمولها را در یک ورقه بنویسد و به جلسه امتحان ببرد، نمره خوبی خواهد گرفت. من ظرف مدت ۳ دقیقه چگونگی بخاطر سپردن فرمولهای بسیار بزرگ و پیچیده را به او یاد دادم تا در امتحان فردای خود از آن استفاده کند. تمامی دانش‌آموزان کلاس از این روش به وجد آمده بودند. روز بعد که او به کلاس من آمد همه از او درباره نتیجه امتحانش سؤال کردند. او گفت که یک خبر خوب و یک خبر بد دارد. او گفت که در امتحان نمره ۲۰ گرفته است، ولی معلمش که هرگز انتظار چنین نتیجه‌ای را از او نداشته، نپذیرفته که او واقعاً توانسته است به یکباره از نمره تک به ۲۰ دست یابد! البته او واقعاً توانسته بود، زیرا حافظه‌ای قوی داشت که قبلاً نتوانسته بود قدرت عظیم آن را آزاد کند. معلم یک بار دیگر در دفتر مدرسه از او امتحان گرفت و او توانست همان نتیجه را تکرار کند!

اعتدال در آموزش

همانطور که می‌دانید انجام هر کار نیاز به انگیزه دارد و اصولاً هیچ کاری بدون انگیزه انجام نمی‌شود. فراگیری مطالب جدید هم نیاز به یک انگیزه دارد و آموزگار نقش مهمی در ایجاد انگیزه در شاگرد دارد. آموزگار باید ضمن آموزش هر چیز تازه، انگیزه یادگیری آن را هم در شاگرد ایجاد نماید. به عامل اول (یعنی آموزش) تکنیک می‌گویند، و به عامل دوم انگیزش یا ترغیب می‌گویند. لازمه موفقیت هر سیستم آموزشی آن است که تعادلی بین این دو عامل ایجاد کند. به عبارت دیگر میزان انگیزش در

شاگردان باید دقیقاً متناسب با توان تکنیک آموزشی باشد، زیرا اگر انگیزش کمتر از توان آموزشی باشد، شاگردان نمی‌توانند نهایت استفاده را از آموزش ببرند، و اگر بیشتر از آن باشد، پس از مدتی شاگردان سرخورده خواهند شد.

متأسفانه در بیشتر برنامه‌های آموزشی نشانی از تعادل بین این دو وجود ندارد؛ مثلاً ممکن است دست‌اندرکاران یک برنامه بیش از آنچه که واقعاً ارائه می‌کنند، برای خود تبلیغ نمایند. مثال عامیانه آن فروشندگان هستند که غالباً سعی دارند به هر طریق ممکن شما را به خرید کالای خود ترغیب و تهییج کنند، در حالی که ممکن است ارزش آن کالا بسیار کمتر از آنچه می‌گویند باشد.

در این دوره همواره سعی خواهیم کرد تا تعادل بین این دو عامل را حفظ کنیم.

مراحل بکارگیری حافظه

شما در طی این دوره به ترتیب ۴ مرحله زیر را می‌گذرانید.

۱ـ ناتوانی ناخودآگاهـ در این مرحله شما از ندانستن خود بی‌خبر هستید، یعنی هنوز نمی‌دانید که از چه حافظه عظیمی برخوردار هستید که بکر و دست‌نخورده مانده است. لذا به آن ناتوانی ناخودآگاه می‌گویند. شما پیش از گذراندن این دوره و آشنایی با تکنیکهای آن احتمالاً در این مرحله هستید.

۲ـ ناتوانی خودآگاهـ در این مرحله شما از قابلیتهای حافظه خویش آگاه هستید، ولی هنوز نمی‌توانید از آنها استفاده نمایید، زیرا راه استفاده از آنها را نمی‌دانید. لذا به این حالت ناتوانی خودآگاه می‌گویند. اکنون شما در این مرحله قرار دارید، زیرا از توان حافظه خود مطلع هستید، ولی هنوز شیوه استفاده از آن را نمی‌دانید.

۳ـ توانایی خودآگاهـ هنگامی که تکنیکهای حافظه را بخوبی فرابگیرید و بتوانید بدرستی از آنها استفاده کنید، وارد مرحله سوم شده‌اید. در این مرحله شما از دانستن خود آگاه هستید و لذا به آن توانایی خودآگاه می‌گویند. مثال آشنای این مورد راننده تازه‌واردی است که گرچه رانندگی را بلد است، ولی هنوز بصورت غیرحرفه‌ای عمل می‌کند: نخست پای راست خود را به پدال گاز می‌فشارد؛ سپس سویچ موتور را می‌چرخاند تا ماشین روشن شود؛ بعد پای چپ خود را بر روی کلاچ می‌گذارد؛ دنده را جا می‌زند؛ .... چنین فردی تمامی مراحل رانندگی را با تصمیم قبلی و بطور خودآگاه انجام می‌دهد و به همین علت کُند عمل می‌کند.

۴ـ توانایی ناخودآگاه- چهارمین مرحله آن است که بکارگیری تکنیکها برایتان بصورت عادت درآید و برای انجام آنها نیازی به فکر کردن نداشته باشید. در این مرحله کارها را بصورت ناخودآگاه انجام می‌دهید و لذا به آن توانایی ناخودآگاه می‌گویند. کسانی که به این مرحله می‌رسند همچون یک راننده حرفه‌ای عمل می‌کنند که کلیه عملیات هدایت اتومبیل را بدون آنکه متوجه باشد و تنها از روی عادت انجام می‌دهد؛ چنین راننده‌ای هم سرعت عمل زیادی دارد و هم نیاز چندانی به تمرکز حواس ندارد، بطوری که حتی می‌تواند بعضی کارهای دیگر را هم در حین رانندگی انجام دهد! شما در این مرحله کارها را بطور ناخودآگاه و خودکار انجام می‌دهید، همچنان که راه می‌روید یا نفس می‌کشید. در حقیقت ذهن شما کارها را خود بعهده می‌گیرد و آنها را بطور خودکار انجام می‌دهد. هدف نهایی ما در این دوره آموزشی آن است که شما را بدان مرحله برسانیم.

این دوره شکل و قالبی منحصر به فرد دارد. هر یک از مباحث آن زیربنای مبحث بعدی می‌باشد و لذا باید آنها را دقیقاً با همان ترتیبی که ارائه شده‌اند مطالعه کنید. البته پیش از شروع یک مبحث باید مطمئن شوید که مباحث قبلی آن را کاملاً متوجه شده‌اید. شما در طی دوره قاعدتاً با مشکل عمده‌ای مواجه نخواهید شد، زیرا اصولاً تا وقتی که کارها را بصورت خودکار نیاموخته‌اید، آنچه را که باید انجام دهید به شما می‌گوییم و فقط باید مطمئن شوید که تک‌تک مباحث را کاملاً متوجه شده‌اید.

۱۲ مبحث اول این دوره در حکم زیرسازی دوره می‌باشد و همچنان که می‌دانید هر چه یک بنا عظیم‌تر باشد، به زیرسازی مستحکمتری نیاز دارد. مثلاً با دیدن عمق گودالی که برای پی‌ریزی یک آسمانخراش حفر کرده‌اند می‌توان عظمت آن بنا را حدس زد. بنابراین ما نیز می‌کوشیم تا متناسب با بنایی که برای حافظه شما در نظر گرفته‌ایم، زیرسازی محکمی برای آن داشته باشیم.

در ۴ مبحث آخر این دوره چگونگی بکارگیری دانسته‌ها را به شما می‌آموزیم و تا آن زمان شما خواهید کوشید تا با فراگرفتن اصول کلی و انجام تمرینات، خود را برای بکارگیری آموخته‌ها آماده سازید، همچنان که ورزشکاران در آغاز یک فصل ورزشی می‌کوشند تا با انجام تمرینات مختلف بدن خود را برای مسابقات سخت آماده کنند و هیچ ورزشکاری از آغاز فصل بدون تمرینات زیاد خود را وارد کوران مسابقات نمی‌کند.

ما نیز در این دوره باید تمریناتی را انجام دهیم تا به مرحله آمادگی برسیم. البته ممکن است بعضی از تمرینات بنظرتان بی‌مفهوم یا حتی مسخره بیاید، ولی باید در نظر داشته باشید که هر یک از آنها هدف و منظوری خاص دارد و به پیشرفت شما در این راه کمک خواهد کرد. بنابر این شرط اول آن است که آنها را

بپذیرید. سعی نکنید حتماً کاربرد تمرینات را بدانید. ممکن است بسیاری از کارهایی را که انجام می‌دهید در جایی بکار نروند، بلکه تنها تمرینی برای توسعه ذهنی و افزایش قدرت تمرکز شما باشند.

بهر حال هر کاری که در این دوره آموزشی انجام می‌دهید دلیل و حکمتی دارد، خواه متوجه آن بشوید، خواه نشوید. تکنیکها را بکار بندید و تمرینات را به تمامی انجام دهید تا بتوانید نهایت استفاده را از نیروی عظیم حافظه خویش ببرید. بدین ترتیب از اعتماد به نفسی بزرگ برخوردار می‌شوید که زندگی شما را دگرگون خواهد ساخت. آنچه که امروز در پیش رو دارید، روزی تنها جنبه یک علم محض را داشت، اما سالها آزمایش و تجربه از آن یک علم کاملاً کاربردی ساخت.

مبحث دوم

اهمیت تصاویر

بسیاری از مردم فکر می‌کنند که حافظه‌ای ضعیف دارند. در این مبحث به شما نشان خواهیم داد که با چه سرعتی می‌توان قدرت حافظه را افزایش داد.

آزمون حافظه

برای آنکه بتوانید میزان پیشرفت خود را ارزیابی کنید، ابتدا باید وضعیت موجود خود را بدانید. بدین منظور آزمونی طراحی کرده‌ایم که در آن به ۲۰ کلمه که بر روی نوار ضبط شده گوش می‌دهید و سعی می‌کنید که کلمات را با شماره آنها بخاطر بسپارید. البته شماره هیچیک از کلمات گفته نمی‌شود و خود شما باید آنها را در ذهنتان شماره‌گذاری نمایید. اکنون کتاب و هر آنچه راکه در دست دارید بر روی زمین بگذارید، با آرامش کامل بر سر جای خود بنشینید و به قطعه شماره ۱ نوار گوش فرا دهید.



حالا ۵ دقیقه فرصت دارید تا هر چند کلمه راکه می‌توانید بخاطر آورید و با ذکر شماره بر روی کاغذ بنویسید. می‌توانید شروع کنید.



برای ارزیابی نتیجه کار خود به فهرست ۲۰ کلمه مذکور که در ابتدای صفحه بعد آمده است نگاه کنید.

۲

۱ـ درخت	۶ـ مکعب	۱۱ـ توپ فوتبال	۱۶ـ کامپیوتر
۲ـ دوچرخه	۷ـ اسلحه	۱۲ـ ساعت دیواری	۱۷ـ حلب روغن
۳ـ چراغ راهنمایی	۸ـ نردبان دوطرفه	۱۳ـ سبزه	۱۸ـ حلقه طلا
۴ـ صندلی	۹ـ پیپ	۱۴ـ ماه	۱۹ـ مینی‌بوس
۵ـ دستکش	۱۰ـ کامیون	۱۵ـ گلابی	۲۰ـ سیگار

شماره چند کلمه را بدرستی بیاد آوردید؟[1] اگر ۵ مورد یا کمتر را بیاد آورده‌اید ناراحت و دلخور نباشید، چراکه قریب ۹۰٪ مردم در چنین مواردی تنها ۵ مورد یا کمتر را بیاد می‌آورند! اما اگر بیش از ۵ مورد را بدرستی بیاد آورده‌اید می‌توانید به خود ببالید! البته در هر دو صورت ظرف چند دقیقه آینده خواهید دید که چطور می‌توانید حافظه خود را در این مورد بهبود بخشید.

تصاویر، ابزار تفکر

اگر از شما بپرسند چه وجه اشتراکی بین ۲۰ کلمه فوق وجود دارد، چه پاسخی می‌دهید؟ یکی از پاسخهایی که ممکن است به نظر بسیاری از شما رسیده باشد این است که هر یک از آنها در ذهن ما یک تصویر بوجود می‌آورند و این یکی از اساسی‌ترین و مهمترین مفاهیم در حافظه می‌باشد. ذهن ما تصاویر را می‌شناسد نه کلمات را، و این نکته‌ای بدیهی است که بسیاری از آن غافل هستند یا آن را انکار می‌کنند. مثلاً وقتی شما کلمه فیل را می‌شنوید آیا خود کلمه یعنی سه حرف «ف» و «ی» و «ل» در ذهن شما می‌آید یا آن که تصویر یک فیل را در ذهن خود مجسم می‌کنید؟ یا اگر کسی سخن از رنگ آبی به میان آورد، آیا خود کلمه «آبی» در ذهنتان نقش می‌بندد یا رنگ آبی را در نظر مجسم می‌کنید؟ اگر از شما بخواهم یک ماشین را برایم توصیف کنید، آیا کلمه ماشین را در ذهن خود می‌بینید یا تصویر آن را؟ البته در تمامی این موارد ما تصویر شئ را می‌بینیم زیرا اصولاً ما بوسیله تصاویر فکر می‌کنیم.

حدود ۱۵ سال پیش اولین سری کامپیوترهای اَپل ـ مکینتاش به بازار آمد. تفاوت کامپیوترهای اپل با

۱ـ همیشه سعی کنید قضایا را از دیدگاه مثبت بنگرید. مثلاً در این مورد من از شما تعداد موارد درست را می‌پرسم، اگرچه به احتمال زیاد تعداد آنها کمتر از موارد نادرست است. این برخلاف روشی است که غالباً در مدارس بکار می‌رود، یعنی همیشه موارد اشتباه ما را به ما گوشزد می‌کنند و از موارد درست چشم‌پوشی می‌کنند.

۲

سایر کامپیوترها در این است که در آنها همه کارها با استفاده از تصاویر انجام می‌شود، بدین ترتیب که مثلاً پرونده‌ها بصورت یک پوشه نمایش داده می‌شوند و یا وقتی که می‌خواهید پرونده‌ای را حذف کنید، پوشه مربوطه را به سادگی در سطل آشغالی که درگوشه تصویر قرار دارد می‌اندازید! همه مردم به سادگی منظور از پوشه یا سطل آشغال را می‌فهمند و بدین ترتیب کار کردن با کامپیوترهای اَپل-مکینتاش بسیار ساده است.

من بشدت تحت تأثیر طراحی این کامپیوترها قرارگرفتم و نامه‌ای به کمپانی اَپل-مکینتاش نوشتم و از آنها علت و انگیزه اینگونه طراحی را جویا شدم. آنها در جواب نامه من نوشتند: «**ما می‌خواهیم به کامپیوترها بیاموزیم که مردم چطور فکر می‌کنند، نه آن که به مردم بیاموزیم که کامپیوترها چگونه فکر می‌کنند!** مردم بصورت تصویر فکر می‌کنند و منظور از پوشه و سطل آشغال را می‌فهمند». امروزه سایر کمپانیهای سازنده کامپیوتر و نرم‌افزارهای کامپیوتری از جمله «آی.بی.ام» نیز متوجه این نکته شده‌اند و شروع به پیروی از این شیوه نموده‌اند.

نمونه دیگر آنکه تا حدود ۲۰ سال پیش بر روی تابلوهای گردش ممنوع از عبارت «گردش ممنوع» استفاده می‌شد، ولی امروزه یک پیکان نیمدایره به علامت گردش می‌کشند و روی آن را خط می‌زنند. در اماکن عمومی نیز بجای استفاده از عبارت «استعمال سیگار ممنوع»، از تصویر سیگاری که روی آن ضربدر کشیده‌اند استفاده می‌شود، زیرا هر کس با هر زبان و ملیتی متوجه منظور این علائم می‌شود و حتی لازم نیست باسواد باشد، در حالی که درک جملات و نوشته‌ها نیاز به دانستن آن زبان خاص دارد. به عبارت بهتر زبان تصویر، زبان جهانی انسانهاست و نیازی به ترجمه و توضیح ندارد.

در مطالعه‌ای که بر روی بومیان کنیا انجام شد، نتایج جالب توجهی بدست آمد. محققان کوشیدند برف را با کلام برای بومیان که به لحاظ موقعیت جغرافیایی خود هرگز برف ندیده بودند توصیف کنند. اما در اینجا دو مشکل وجود داشت: اولاً آنها هرگز برف را ندیده بودند، و ثانیاً هیچ واژه‌ای برای برف در زبان آنها وجود نداشت. لذا بومیان از توصیف محققان چیزی نمی‌فهمیدند. اما هنگامی که تصویری از برف را به بومیان نشان دادند، آنها کاملاً متوجه منظور محققان شدند و برف را شناختند زیرا درک مطلب از طریق تصاویر صورت می‌گیرد.

اصولاً شناخت اولیه ما از جهان با استفاده از تصاویر صورت می‌گیرد. مثلاً ما لیوان آب را در دست می‌گیریم و در حالی که رو به کودک خردسال خود داریم، کلمه «آب» را به زبان می‌آوریم. کودک نیز منظور ما را می‌فهمد و کلمه «آب» را تکرار می‌کند.

۲

برای درک بهتر مطلب سؤالی مطرح می‌کنم: کدامیک از شما خوابهای خود را به بصورت کلمات می‌بیند؟! ممکن است بخندید، ولی جواب واضح و بدیهی سؤال این است که همه ما خواب را بصورت تصاویر می‌بینیم، زیرا ما بصورت تصاویر فکر می‌کنیم.

ارتباط بنیادی

اولین تمرین این دوره در مورد ارتباط بنیادی (Basic Association) است. به مرتبط ساختن دانسته‌ها و نادانسته‌ها بوسیله یک ارتباط منطقی، ارتباط بنیادی می‌گویند. البته در اینجا تنها به تمرینی خواهیم پرداخت که به شما می‌آموزد ذهن ما چگونه کار می‌کند و قصد نداریم ارتباط بنیادی را به شما بیاموزیم. اما بهر حال باید از جایی شروع کنیم و چه بهتر که از مفاهیم اساسی شروع کنیم. ضمناً شما باید بدانید که چه کارهایی را نباید انجام دهید و این یکی دیگر از علل ذکر این تکنیک در اینجاست. از سوی دیگر این تمرین سرعت ذهن شما را افزایش خواهد داد. موارد کاربرد این تکنیک محدود است و استفاده از آن کمی زحمت دارد. مثلاً در اینجا ما کلمات را طوری انتخاب کرده‌ایم که بتوان با استفاده از تکنیک ارتباط بنیادی آنها را بخاطر سپرد، در حالی که همیشه چنین نیست.

در این تمرین باید با استفاده از تکنیک ارتباط بنیادی، شماره هر یک از کلمات اول تا بیستم را که در آغاز مبحث آمده است، بخاطر بسپارید. بدین منظور باید برای هر کلمه یک تصویر در نظر بگیرید، بطوری که آن تصویر شما را بیاد شماره کلمه مربوطه بیاندازد. مثلاً دوچرخه دارای «دو» چرخ است و از طرف دیگر «دومین» کلمه فهرست است. بنابراین تجسم ذهنی «دو» چرخ دوچرخه شما را بیاد شماره ۲ می‌اندازد. در واقع این تصویر بصورت یک ***پل ارتباطی*** بین شماره و کلمه عمل می‌کند، بطوری که با بخاطر آوردن آن خواهیم توانست شماره مربوط به هر کلمه را بگوییم یا کلمه مربوط به هر شماره را بیاد آوریم.

اکنون برای هر زوج شماره و کلمه، یک تصویر بیابید و زوجها را به همراه تصویر ارتباطی آنها در جایی بنویسید. وقتی از یافتن رابطهای بیشتر ناامید شدید می‌توانید فهرست تصاویر پیشنهادی ما را در زیر ملاحظه کنید.



برای آن که شماره ۱ را با کلمه «درخت» مربوط کنیم، تصویر تنه یک درخت را در نظر می‌گیریم که به شکل عدد ۱ می‌باشد.

«دوچرخه» دارای ۲ چرخ است.

«چراغ راهنمایی» دارای ۳ چراغ می‌باشد و لذا یادآور سومین تصویر است.

«صندلی» دارای ۴ پایه است و لذا چهارمین کلمه می‌باشد.

«دستکش» دارای ۵ انگشت است.

«مکعب» دارای ۶ وجه است.

«اسلحه» یادآور هفت‌تیر است.

«نردبان دوطرفه» به شکل ۸ است.

«پیپ» به شکل عدد ۹ است.

«کامیون» دارای ۱۰ چرخ می‌باشد.

فوتبال یک ورزش ۱۱ نفره است و لذا «توپ فوتبال» یادآور عدد ۱۱ است.

«ساعت دیواری» شامل ۱۲ ساعت است.

«سبزه» ما را به یاد سیزده‌بدر می‌اندازد.

«ماه» کامل در چهاردهمین شب هر ماه قمری دیده می‌شود.

از زیر هم نوشتن دو رقم ۱۵، تصویر یک «گلابی» بدست می‌آید:

مبنای اعداد در زبان «کامپیوتر» ۱۶ است.

«حلب روغن» ما را بیاد حلبهای ۱۷ کیلویی روغن نباتی می‌اندازد.

«حلقه طلا» ما را بیاد طلای ۱۸ عیار می‌اندازد.

«مینی‌بوس» گنجایش ۱۹ سرنشین را دارد.

هر بسته «سیگار» حاوی ۲۰ نخ سیگار است.

اکنون چند بار ارتباط زوجهای بالا را برای خود بازگو کنید. مثلاً یک بار اعداد را در نظر بگیرید و سعی کنید کلمه مربوطه را بیاد آورید، و بار دیگر کلمات را بصورت پراکنده ذکر کنید و بکوشید تا عدد



مربوطه را با استفاده از رابط بین آنها بیاد آورید. این تمرین را دو بار انجام دهید. در هر صورت با چشمان بسته تصویری از ***رابط*** بین کلمه و عدد را در ذهن خود مجسم کنید. می توانید شروع کنید.



می‌بینید که لازم نیست خود کلمه را بیاد آورید، بلکه کافی است رابط بین آنها را بیاد آورید. مثلاً با شنیدن عدد ۵، تنها کافی است که «انگشت» را که رابط بین عدد ۵ و دستکش است بیاد آورید، نه خود دستکش را. بدین ترتیب «رابطها» ما را از آنچه که از قبل می‌دانستیم (مثلاً اعداد) بیاد آنچه که مورد نظرمان است (مثلاً کلمات) می اندازند.

چنان که دیدید با بکارگیری تکنیک ارتباط بنیادی می توانید قدرت حافظه خود را تا حد بسیار زیادی افزایش دهید، ولی در نتیجه گیری شتاب نکنید، زیرا همچنان که گفتیم تنها در معدودی از موارد می توان چنین استفاده کاملی از آن استفاده کرد. در هر حال شما باید تمرینات این مبحث را به تمامی انجام دهید.

تمرینات

۱ـ اگر این دوره را به تنهایی می‌گذرانید، در حین انجام هر کاری از قبیل رانندگی، پخت و پز و غیره، فهرست درخت را در ذهن خود مرور نمایید. با خود بگویید: «۵ دستکش است، زیرا ۵ انگشت تصویر دستکش را به من می‌دهد؛ ۱۰ کامیون است، زیرا ۱۰ چرخ تصویر یک کامیون را به من می‌دهد؛ ...»

۲ـ اگر با دوست خود این دوره را می‌گذرانید، عناوین فهرست درخت را در طول روز از یکدیگر بپرسید.

۳ـ شما باید بدانید که علت ارتباط تصویر کلمه و شماره مربوطه چیست.

مبحث سوم

زنجیره‌سازی

همان گونه که قبلاً هم اشاره شد، تصویر ابزار اصلی تفکر است و حافظه نیز تصاویر را بخاطر می‌سپارد. یکی از تکنیکهایی که برای استفاده بهتر از تصاویر وجود دارد، تکنیک زنجیره‌سازی است. در این تکنیک شما تصویر دو چیز مختلف را در ذهن خود مجسم می‌کنید و سپس آنها را با یک شکل خنده‌دار و مسخره در هم ادغام می‌کنید. مثلاً تصویر یک شیر و یک کت پوستی را در هم ادغام می‌کنید و تصویری بدست می‌آورید که در آن یک شیر،کت پوستی بر تن کرده است! آنگاه باید این تصویر احمقانه و خنده‌دار را در ذهن خود بطور واضح و روشن ببینید و بدین ترتیب دو تصویر کاملاً متفاوت را طوری با هم مرتبط سازید که بعداً بتوانید آنها را بخاطر آورید. به همین ترتیب تصاویر نامربوط را بگونه‌ای بی‌معنا و احمقانه در کنار هم می‌گذاریم و زنجیره‌ای از تصاویر را می‌سازیم. کاربرد این تکنیک را در مباحث آینده خواهید دید. آنچه در اینجا اهمیت دارد این است که بتوانید تصاویری مضحک ایجاد کنید و آنها را به دقت و روشنی ببینید.

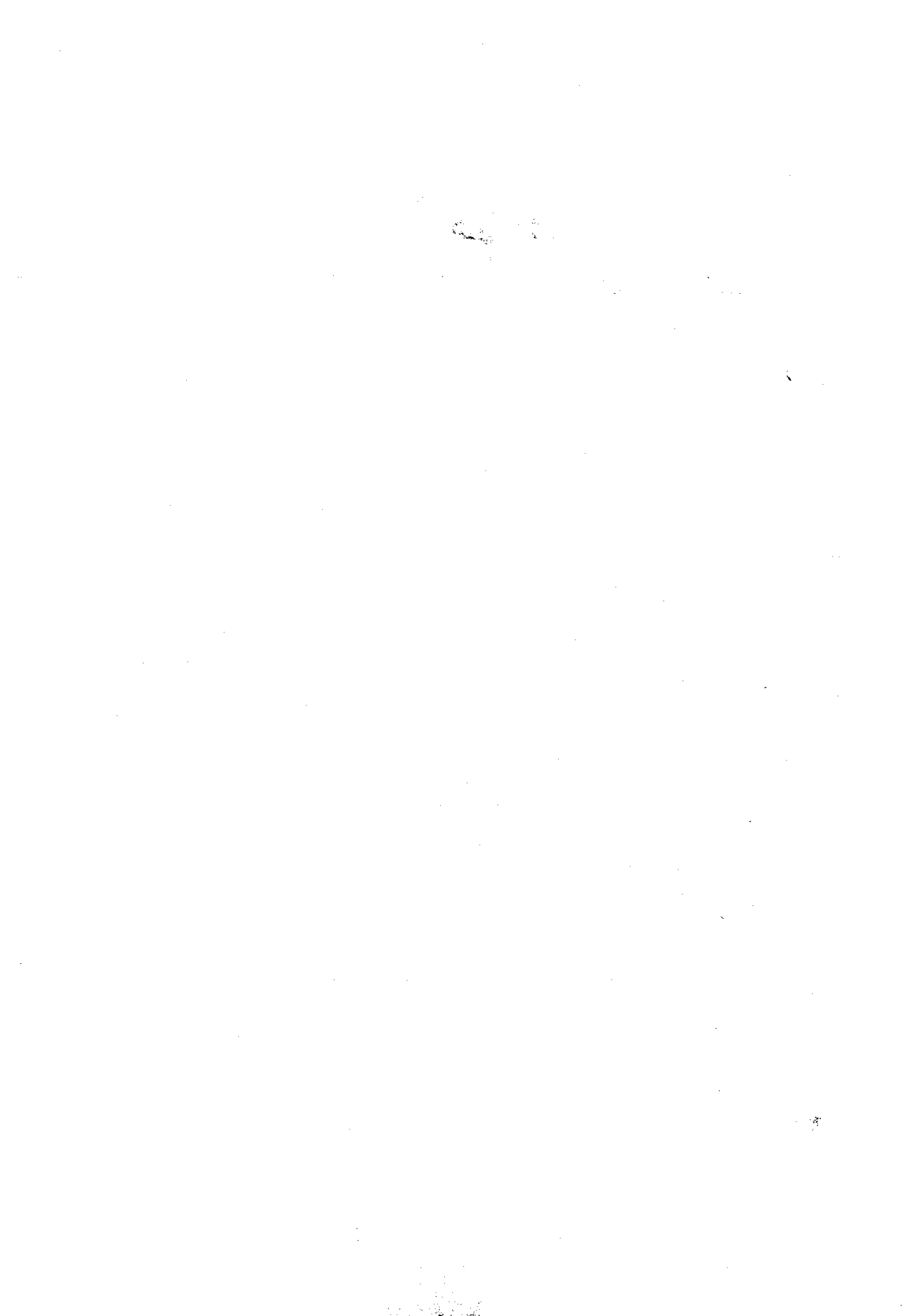
برای آن که کاملاً متوجه منظورم در مورد روشنی و وضوح تصویر ذهنی شوید، مثالی را ذکر می‌کنم. بدین منظور پس از آماده کردن قطعه شماره ۲ از نوار، چشمان خود را ببندید و به آن گوش دهید.



احتمالاً بعضی از شما در پایان داستان دندانهای خود را بهم می‌فشردید و یا حتی در طول داستان بی‌آنکه متوجه باشید، شکلکهایی از خود در می‌آوردید! اگر اکنون دهانتان پر از بزاق، است می‌توانید مطمئن باشید که تصویری کاملاً روشن و واضح در ذهنتان ایجاد کرده‌اید! چنان که دیدید برای بخاطر سپردن هر چیز، مشاهده یک تصویر واضح از آن کاملاً حیاتی است و ما در مبحث دوم این مطلب را به تفصیل مورد بحث قرار دادیم.

اولین تمرین در مورد تکنیک زنجیره‌سازی بدین صورت است که شما باید پس از بستن چشمان

بسم الله الرحمن الرحيم



خودآموز

تکنیکهای تقویت حافظه

تألیف:

کوین ترودا

از مؤسسه حافظه آمریکا

ترجمه و تدوین:

دکتر احمد ضیا نیلورانی

MEGA MEMORY

Home Study Course

By Kevin Trudeau

American Memory Institute

مرکز فرهنگی‌انتشاراتی راستان، تهران، صندوق پستی ۴۴۱-۱۹۵۷۵

مرکز پخش: مؤسسه بین‌المللی نسل نواندیش،   تلفن ۶۴۶۸۶۶۷

نام: خودآموز تکنیکهای تقویت حافظه

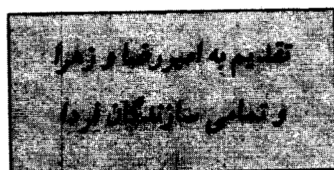
مترجم: دکتر احمدرضا نیاورانی

قیمت دوره: ۱۶۰۰ تومان

اردیبهشت ۷۴ تعداد ۳۰۰۰ جلد

چ دوم: بهمن ۷۴ تعداد ۵۰۰۰ جلد




تقدیم به امیررضا و زهرا
و تمامی سازندگان فردا

فهرست

مقدمه مترجم

گسترش روزافزون دانش بشر از یک سو نیازهای اطلاعاتی او را بالا برده است، و از سوی دیگر باعث بیگانگی او با توانمندیهای خدادادی شده است، به طوری که بشر امروز بدون وجود ماشین هیچ‌کاره است. اگر چه پیشرفتهای تکنولوژیک انسان را در پیشبرد اهدافمان یاری می‌کنند، ولی هیچگاه نیاز او را به ذهنی فعال و حافظه‌ای کارآمد برطرف نخواهند ساخت. ماشین تنها ابزار دست ذهن بشر است، نه جانشین آن.

کتاب و نوار حاضر ترجمه‌ایست از مرحله مقدماتی سیستم تقویت حافظه (Mega Memory) که از سوی آقای ***کوین ترودا*** از ***مؤسسه حافظه آمریکا*** ارائه شده است. مؤسسه حافظه آمریکا بزرگترین مرکز آموزش مهارتهای حافظه در جهان است. اساس این سیستم را تصویرسازی ذهنی تشکیل می‌دهد و آقای ترودا کوشیده است تا با استفاده از نیروی عظیم تخیل ذهنی، قدرت حافظه شما را افزایش دهد. اگر چه این سیستم تنها سیستم تقویت حافظه نیست، ولی بدلیل اتکا بر تکنیکهای تصویرسازی، یکی از بهترین آنهاست.

تکنیکهای این سیستم دارای ارتباطی تنگاتنگ با زبان و فرهنگ انگلیسی-آمریکایی می‌باشد. لذا مترجم برای برگرداندن سیستم به فارسی می‌بایست آن را با زبان و فرهنگ ایرانی هماهنگ می‌ساخت تا برای فارسی‌زبانان قابل استفاده باشد. مثلاً خواننده ایرانی با شانه‌های ۱۲تایی تخم‌مرغ ناآشنا است و لذا نمی‌تواند از آن به عنوان یک وسیله کمکی برای حافظه استفاده نماید؛ یا این که در بخشهای دیگر دوره از تکنیک تبدیل کلمات به تصویر استفاده می‌شود و در نتیجه مثالهایی که با استفاده از زبان انگلیسی بیان شده‌اند برای خواننده فارسی‌زبان نامفهوم خواهد بود. بنا بر این مترجم کوشیده است تا ضمن حفظ قالب کلی سیستم از نظر فنی، صورت تکنیکها و مثالها را به شکل فارسی و ایرانی درآورد تا برای فارسی‌زبانان قابل استفاده باشد. در واقع مهمترین و دشوارترین بخش ترجمه نیز متناسب ساختن تکنیکها و مثالها با فرهنگ ایرانی بوده است.

مطالب این دوره اموزشی مخصوص هیچ گروه یا قشر خاصی نیست و همه مردم می‌توانند با توجه به نیازهای روزمره خود از آن استفاده ببرند. بنا بر این خواننده می‌تواند با توجه به علائق و نیازهای خود، به برخی از کاربردها بیشتر بپردازد. مثلاً دانش‌آموزان و دانشجویان از مباحثی که در مورد چگونگی مطالعه متون یا استماع سخنرانیهای علمی می‌باشد استفاده بیشتری خواهند کرد. البته این بدان معنا نیست که چنین افرادی از ابتدا به مطالعه مباحث مورد نظر خود بپردازند، بلکه ***لازم است تمام مباحث با همان ترتیبی که در کتاب آمده‌اند مطالعه شوند***، زیرا مطالعه مباحث کاربردی انتهای دوره بدون گذراندن مباحث مقدماتی به هیچ وجه ثمربخش نخواهد بود.

توصیه اکید ما این است که خوانندگان عزیز به این دوره به عنوان یک درس واقعی نگاه کنند و **تمرینات هر**

مبحث را با دقت و حوصله انجام دهند. ضمناً لازم است زمان کافی برای مطالعه هر مبحث در نظر گرفته شود و از هرگونه شتاب در گذراندن دوره خودداری گردد.

سمت اول نوار همراه کتاب شامل چند تمرین است که زمان مراجعه به آنها در متن کتاب مشخص شده است. بنابراین خواننده باید مطالعه کتاب را در چند مورد متوقف نماید و به نوار گوش دهد. سمت دوم نوار مربوط به مبحث شانزدهم می‌باشد.

در انتهای این کتاب برخی از کاربردهای رایج تکنیکها را که مناسب حال دانش‌آموزان و دانشجویان عزیز می‌باشد **ضمیمه** کرده‌ام که امیدوارم مورد استفاده آنان قرار گیرد.

ترجمه و نشر این اثر با یاری خدا و لطف تنی چند از دوستان عزیز میسر گشت. بنا بر این لازم می‌دانم با زبان قاصر خویش نهایت سپاس و قدردانی را از این سروران بنمایم: آقای مهندس علی ورهرام که نهایت تلاش خود را در جهت آماده شدن این دوره نمودند؛ جناب آقای مهندس غلامرضا خوشخو که همواره یار و یاورم بوده‌اند؛ آقای دکتر شهرام اناری؛ آقای مهندس شهریار شاه‌حیدری؛ آقای دکتر سرمد صادقی؛ آقای نوید صادقی؛ آقای دکتر حمیدرضا غفاری؛ آقای دکتر احمد میرعمادی؛ آقای دکتر بهزاد نجفیان؛ آقای دکتر سید احمد نصرتی؛ و سرکار خانم منصوره نیاورانی.

امیدوارم این اثر کمکی باشد، هر چند کوچک، برای جوانان و نوجوانان کشور که سازندگان فردای ما هستند.

احمدرضا نیاورانی

بهار ۱۳۷۴

راهنما

● مواردی که خواننده باید به نوار همراه کتاب مراجعه نماید با علامت نوار مشخص شده است.



● مواردی که خواننده باید به تصویرسازی بپردازد یا معلومات پیشین خود را یادآوری کند با علامت لبخند مشخص شده است.



● مواردی که مؤلف در حال بیان یک تصویر ذهنی می‌باشد با قلم «**یاقوت**» مشخص شده است.

مبحث اول

۱

نخستین گام

شیوه مطالعه مباحث

برای آن که بتوانید از مطالعه این کتاب نهایت استفاده را ببرید، لازم است ابتدا به چند نکته مهم توجه نمایید.

۱ـ ***این کتاب کاملاً جنبه درسی دارد*** و لذا آن را دقیقاً مشابه کتب درسی مطالعه کنید، نه به شکل یک کتاب تفننی.

۲ـ تنها هنگامی شروع به مطالعه مباحث مختلف نمایید که وقت و ***حوصله کافی*** برای اتمام آن مبحث داشته باشید.

۳ـ پس از مطالعه هر مبحث، باید به دوره کردن آن در قسمت ***تمرینات*** بپردازید و به پرسشهای آن پاسخ دهید. مطالعه و انجام تمرینات هر مبحث مدت زمان نسبتاً معینی طول می‌کشد، و این زمان بگونه‌ای تنظیم شده که یادگیری شما حداکثر بازدهی را داشته باشد.

۴ـ در هر نوبت تنها یک مبحث را مطالعه نمایید.

۵ـ ***زمان و مکانی مناسب*** برای مطالعه کتاب اختصاص دهید تا بتوانید حواس خود را کاملاً متوجه درسها نمایید.

۶ـ از انجام هر گونه کار دیگر در هنگام مطالعه کتاب خودداری نمایید.

۷ـ بکوشید هر مبحث را تنها یک بار مطالعه نمایید (حواس خود را طوری متمرکز کنید که با یک بار مطالعه تمامی مطالب را دریافت کرده باشید).

۸ـ اگر تمایل دارید بیش از یک مبحث را در یک روز مطالعه کنید، پس از مطالعه هر مبحث حتماً استراحتی برای خود ترتیب دهید تا هم مطالب مبحث قبلی برایتان کاملاً حلاجی شود، و هم بخوبی متوجه مطالب مبحث بعدی بشوید. توجه داشته باشید که ***معمولاً حداکثر زمانی که افراد می‌توانند فکر خود را بر روی مطلبی متمرکز کنند بیش از ۳۰ دقیقه نیست.***

۹ـ مدت زمان مطالعه خود را طوری تنظیم نمایید که کشش درک و فهم تمامی مطالب را داشته باشید و هرگز سعی نکنید بیش از توان خود وقت صرف مطالعه کنید. مثلاً بعضی از مردم حدود ۲ یا ۳ ساعت از شبانه‌روز را به مطالعه متون جدید و یادگیری آنها اختصاص می‌دهند و می‌کوشند تا در آن زمان مشخص، هر چقدر که می‌توانند فرابگیرند. به نظر من این کار کاملاً اشتباه است، زیرا به فرآیند یادگیری لطمه می‌زند و بازده آن نیز کم می‌باشد.

۱۰ـ از صرف غذاهای چرب و سنگین پیش از مطالعه مباحث خودداری نمایید. شما می‌توانید پیش از مطالعه یک غذای سبک بخورید، ولی توصیه ما این است که چند ساعت پس از صرف غذا اقدام به مطالعه مباحث درسی نمایید زیرا پس از صرف یک غذای سنگین، بیشتر جریان خون متوجه دستگاه گوارش می‌شود تا به هضم و جذب غذا کمک کند و لذا خونرسانی به مغز، که در هنگام مطالعه نیاز مبرمی به آن دارید، کاهش می‌یابد و از قدرت تفکر و تمرکز شما کاسته می‌شود. ضمناً از مصرف الکل و دارو پیش از مطالعه خودداری نمایید. غذاهای آردی (مثل نان) و قندی قدرت ادراک و تمرکز شما را کم می‌کنند و لذا نباید تا ۲ ساعت پس از صرف چنین غذاهایی اقدام به مطالعه نمایید. نوشابه‌های گازدار و از جمله کوکاکولا نیز موجب کاهش قدرت تمرکز می‌شوند.

۱۱ـ هرگز در حین مطالعه این مباحث اقدام به ***یادداشت‌برداری نکنید***، زیرا وقتی از مطلبی یادداشت برمی‌دارید، در واقع به حافظه خود تلقین می‌کنید که لازم نیست آن را بخاطر بسپارد. جنبه دیگر قضیه آن است که اگر در حین گوش دادن به سخنان یک فرد بخواهید نکته مهمی را یادداشت کنید، در همان زمان از شنیدن ادامه سخنان گوینده باز می‌مانید. توجه داشته باشید که ذهن آدمی هرگز نمی‌تواند همزمان مطلبی را بنویسد و به مطلبی دیگر گوش کند.

آموزش‌پذیری

هر فرد تا اندازه‌ای معین قادر به فراگیری چیزهای تازه می‌باشد. به این اندازه معین، ***میزان آموزش‌پذیری*** می‌گویند. میزان آموزش‌پذیری هر کس با دو عامل تعیین می‌شود. این دو عامل از یک طرف توانایی فرد در پیشرفت وضعیت حافظه را نشان می‌دهند، و از طرف دیگر میزان یادگیری را مشخص می‌کنند.

۱ـ علاقه به یادگیریـ هر کس به همان اندازه که به چیزی علاقه دارد، برای رسیدن به آن تلاش می‌کند و وقت و پول خود را صرف می‌کند. مسلماً اکثریت شما به تقویت مهارتهای حافظه‌ای خویش

علاقمند بوده‌اید که حاضر شده‌اید وقت و پول خود را در این راه صرف کنید. اما اگر احیاناً علاقه چندانی به گذراندن این دوره نداشته‌اید، مطمئن باشید که هم وقت و پول خود را تلف می‌کنید و هم بهره چندانی از آن نخواهید برد، زیرا شرط اساسی موفقیت در هر کار وجود علاقه نسبت به آن است.

۲ـ اصلاح‌پذیریـ بعضی از مردم تغییرات را به سختی می‌پذیرند و برخی دیگر همیشه جویای نظرات و عقاید تازه هستند. مثلاً گروهی نیاز به کامپیوترها را، که امروزه جای خود را در همه ابعاد زندگی انسان باز کرده‌اند، نفی می‌کنند و حاضر به پذیرفتن آنها به عنوان جزئی از زندگی خویش نیستند؛ یا گروهی دیگر ترجیح می‌دهند بجای استفاده از هواپیما، همچنان از قطار یا سایر وسایل نقلیه زمینی استفاده کنند. هر چه میزان اصلاح‌پذیری (یا تغییرپذیری) شما بیشتر باشد، این دوره را با موفقیت بیشتری طی خواهید کرد، زیرا پذیرش تغییرات لازمه پیشرفت است. پذیرش پیشرفتهای تکنولوژی به بشر کمک می‌کند تا مثلاً بهتر و سریعتر به اطلاعات مورد نیاز خود دسترسی پیدا کند یا آنکه کارآیی بالاتری از خود نشان دهد.

برای هر یک از دو عامل **علاقمندی و *اصلاح‌پذیری*** می‌توان امتیازی بین صفر تا ۱۰ در نظر گرفت. در نتیجه، آموزش‌پذیری هر فرد از حاصل ضرب دو عدد فوق بدست می‌آید. مثلاً اگر حداکثر اصلاح‌پذیری را داشته باشید ولی علاقه‌ای به طی این دوره یا هر آموزش دیگری نداشته باشید، آموزش‌پذیری شما در آن مورد خاص ناچیز خواهد بود (۰=۰×۱۰). یا برعکس، اگر علاقه زیادی به یادگیری داشته باشید ولی قابلیت پذیرش تغییرات را نداشته باشید، استفاده چندانی از آن آموزش نخواهید برد. بنابراین آموزش‌پذیری هر فرد را می‌توان برآیند میزان علاقه و اصلاح‌پذیری او دانست.

هر بار که سخن از اصلاح‌پذیری می‌شود به یاد خاطره‌ای از سالها قبل می‌افتم. در آن زمان من تصمیم گرفتم به کلاس تایپ بروم تا مهارت و سرعت خود را در تایپ افزایش دهم. البته من نیز نظیر بیشتر افراد از قبل به شیوه دوانگشتی تایپ می‌کردم و سرعت مناسبی داشتم. وقتی به کلاس تایپ رفتم به من و دیگران گفتند که باید از تمامی ۱۰ انگشت دست خویش استفاده کنیم. من به معلم گفتم که نمی‌توانم از انگشتان کوچکم استفاده کنم و از او خواستم که به من بیاموزد که چطور بدون استفاده از انگشتان کوچکم تایپ کنم! او به من گفت که اگر از تمام انگشتانم استفاده نکنم هرگز تایپیست خوبی نخواهم شد. من به نصیحت او گوش کردم و سعی کردم از تمام انگشتانم استفاده کنم. اما مدتی گذشت و متوجه شدم که سرعتم از زمانی که با دو انگشت تایپ می‌کردم کندتر شده است. از این که کندتر از گذشته تایپ می‌کردم سخت دلخور بودم، اما معلمم به من گفت: «کِوین، ***گاهی برای پیشرفت لازم است چند گامی هم به***

عقب برداری!»

در این دوره شما با نظرات و روشهای جدیدی برخورد خواهید کرد. ممکن است با خود بگویید این روش کُند و پردردسر است یا آن روش ...؛ البته ممکن است چنین نیز باشد ولی توجه داشته باشید که ما آن را به کندی انجام می‌دهیم زیرا می‌خواهیم آن را به خاطر بسپاریم. گاهی لازم است یک قدم به عقب برگردیم تا بتوانیم دو گام به پیش برداریم. اگر شما به آنچه که در این دوره گفته می‌شود عمل کنید، از حافظه‌ای فوق‌العاده برخوردار خواهید شد. البته هدف من این نیست که شیوه داشتن یک حافظه فوق‌العاده را به شما بیاموزم، بلکه به شما یاد می‌دهم که چطور قدرت عظیم حافظه خود را آزاد نمایید؛ یعنی آنچه راکه از قبل داشته‌اید به منصه ظهور خواهید رساند. با بکارگیری تکنیکهای این دوره، بتدریج حافظه خویش را تقویت خواهید کرد.

سالها قبل شاگردی داشتم که روزی نزد من آمد و گفت که در درس حساب و جبر ضعیف است و اخیراً در یک امتحان از این درس نمره تک آورده است. تنها مشکل او این بود که نمی‌توانست فرمولها را بخاطر بسپارد و لذا می‌گفت که اگر می‌توانست تمام فرمولها را در یک ورقه بنویسد و به جلسه امتحان ببرد، نمره خوبی خواهد گرفت. من ظرف مدت ۳ دقیقه چگونگی بخاطر سپردن فرمولهای بسیار بزرگ و پیچیده را به او یاد دادم تا در امتحان فردای خود از آن استفاده کند. تمامی دانش‌آموزان کلاس از این روش به وجد آمده بودند. روز بعد که او به کلاس من آمد همه از او درباره نتیجه امتحانش سؤال کردند. او گفت که یک خبر خوب و یک خبر بد دارد. او گفت که در امتحان نمره ۲۰ گرفته است، ولی معلمش که هرگز انتظار چنین نتیجه‌ای را از او نداشته، نپذیرفته که او واقعاً توانسته است به یکباره از نمره تک به ۲۰ دست یابد! البته او واقعاً توانسته بود، زیرا حافظه‌ای قوی داشت که قبلاً نتوانسته بود قدرت عظیم آن را آزاد کند. معلم یک بار دیگر در دفتر مدرسه از او امتحان گرفت و او توانست همان نتیجه را تکرار کند!

اعتدال در آموزش

همانطور که می‌دانید انجام هر کار نیاز به انگیزه دارد و اصولاً هیچ کاری بدون انگیزه انجام نمی‌شود. فراگیری مطالب جدید هم نیاز به یک انگیزه دارد و آموزگار نقش مهمی در ایجاد انگیزه در شاگرد دارد. آموزگار باید ضمن آموزش هر چیز تازه، انگیزه یادگیری آن را هم در شاگرد ایجاد نماید. به عامل اول (یعنی آموزش) تکنیک می‌گویند، و به عامل دوم انگیزش یا ترغیب می‌گویند. لازمه موفقیت هر سیستم آموزشی آن است که تعادلی بین این دو عامل ایجاد کند. به عبارت دیگر میزان انگیزش در

شاگردان باید دقیقاً متناسب با توان تکنیک آموزشی باشد، زیرا اگر انگیزش کمتر از توان آموزشی باشد، شاگردان نمی‌توانند نهایت استفاده را از آموزش ببرند، و اگر بیشتر از آن باشد، پس از مدتی شاگردان سرخورده خواهند شد.

متأسفانه در بیشتر برنامه‌های آموزشی نشانی از تعادل بین این دو وجود ندارد؛ مثلاً ممکن است دست‌اندرکاران یک برنامه بیش از آنچه که واقعاً ارائه می‌کنند، برای خود تبلیغ نمایند. مثال عامیانه آن فروشندگان هستند که غالباً سعی دارند به هر طریق ممکن شما را به خرید کالای خود ترغیب و تهییج کنند، در حالی که ممکن است ارزش آن کالا بسیار کمتر از آنچه می‌گویند باشد.

در این دوره همواره سعی خواهیم کرد تا تعادل بین این دو عامل را حفظ کنیم.

مراحل بکارگیری حافظه

شما در طی این دوره به ترتیب ۴ مرحله زیر را می‌گذرانید.

۱ـ ناتوانی ناخودآگاهـ در این مرحله شما از ندانستن خود بی‌خبر هستید، یعنی هنوز نمی‌دانید که از چه حافظه عظیمی برخوردار هستید که بکر و دست‌نخورده مانده است. لذا به آن ناتوانی ناخودآگاه می‌گویند. شما پیش از گذراندن این دوره و آشنایی با تکنیکهای آن احتمالاً در این مرحله هستید.

۲ـ ناتوانی خودآگاهـ در این مرحله شما از قابلیتهای حافظه خویش آگاه هستید، ولی هنوز نمی‌توانید از آنها استفاده نمایید، زیرا راه استفاده از آنها را نمی‌دانید. لذا به این حالت ناتوانی خودآگاه می‌گویند. اکنون شما در این مرحله قرار دارید، زیرا از توان حافظه خود مطلع هستید، ولی هنوز شیوه استفاده از آن را نمی‌دانید.

۳ـ توانایی خودآگاهـ هنگامی که تکنیکهای حافظه را بخوبی فرابگیرید و بتوانید بدرستی از آنها استفاده کنید، وارد مرحله سوم شده‌اید. در این مرحله شما از دانستن خود آگاه هستید و لذا به آن توانایی خودآگاه می‌گویند. مثال آشنای این مورد راننده تازه‌واردی است که گرچه رانندگی را بلد است، ولی هنوز بصورت غیرحرفه‌ای عمل می‌کند: نخست پای راست خود را به پدال گاز می‌فشارد؛ سپس سویچ موتور را می‌چرخاند تا ماشین روشن شود؛ بعد پای چپ خود را بر روی کلاچ می‌گذارد؛ دنده را جا می‌زند؛ .... چنین فردی تمامی مراحل رانندگی را با تصمیم قبلی و بطور خودآگاه انجام می‌دهد و به همین علت کُند عمل می‌کند.

۴ـ توانایی ناخودآگاهـ چهارمین مرحله آن است که بکارگیری تکنیکها برایتان بصورت عادت درآید و برای انجام آنها نیازی به فکر کردن نداشته باشید. در این مرحله کارها را بصورت ناخودآگاه انجام می‌دهید و لذا به آن توانایی ناخودآگاه می‌گویند. کسانی که به این مرحله می‌رسند همچون یک راننده حرفه‌ای عمل می‌کنند که کلیه عملیات هدایت اتومبیل را بدون آنکه متوجه باشد و تنها از روی عادت انجام می‌دهد؛ چنین راننده‌ای هم سرعت عمل زیادی دارد و هم نیاز چندانی به تمرکز حواس ندارد، بطوری که حتی می‌تواند بعضی کارهای دیگر را هم در حین رانندگی انجام دهد! شما در این مرحله کارها را بطور ناخودآگاه و خودکار انجام می‌دهید، همچنان که راه می‌روید یا نفس می‌کشید. در حقیقت ذهن شما کارها را خود بعهده می‌گیرد و آنها را بطور خودکار انجام می‌دهد. هدف نهایی ما در این دوره آموزشی آن است که شما را بدان مرحله برسانیم.

این دوره شکل و قالبی منحصر به فرد دارد. هر یک از مباحث آن زیربنای مبحث بعدی می‌باشد و لذا باید آنها را دقیقاً با همان ترتیبی که ارائه شده‌اند مطالعه کنید. البته پیش از شروع یک مبحث باید مطمئن شوید که مباحث قبلی آن را کاملاً متوجه شده‌اید. شما در طی دوره قاعدتاً با مشکل عمده‌ای مواجه نخواهید شد، زیرا اصولاً تا وقتی که کارها را بصورت خودکار نیاموخته‌اید، آنچه را که باید انجام دهید به شما می‌گوییم و فقط باید مطمئن شوید که تک‌تک مباحث را کاملاً متوجه شده‌اید.

۱۲ مبحث اول این دوره در حکم زیرسازی دوره می‌باشد و همچنان که می‌دانید هر چه یک بنا عظیمتر باشد، به زیرسازی مستحکمتری نیاز دارد. مثلاً با دیدن عمق گودالی که برای پی‌ریزی یک آسمانخراش حفر کرده‌اند می‌توان عظمت آن بنا را حدس زد. بنابراین ما نیز می‌کوشیم تا متناسب با بنایی که برای حافظه شما در نظر گرفته‌ایم، زیرسازی محکمی برای آن داشته باشیم.

در ۴ مبحث آخر این دوره چگونگی بکارگیری دانسته‌ها را به شما می‌آموزیم و تا آن زمان شما خواهید کوشید تا با فراگرفتن اصول کلی و انجام تمرینات، خود را برای بکارگیری آموخته‌ها آماده سازید، همچنان که ورزشکاران در آغاز یک فصل ورزشی می‌کوشند تا با انجام تمرینات مختلف بدن خود را برای مسابقات سخت آماده کنند و هیچ ورزشکاری از آغاز فصل بدون تمرینات زیاد خود را وارد کوران مسابقات نمی‌کند.

ما نیز در این دوره باید تمریناتی را انجام دهیم تا به مرحله آمادگی برسیم. البته ممکن است بعضی از تمرینات بنظرتان بی‌مفهوم یا حتی مسخره بیاید، ولی باید در نظر داشته باشید که هر یک از آنها هدف و منظوری خاص دارد و به پیشرفت شما در این راه کمک خواهد کرد. بنابر این شرط اول آن است که آنها را

بپذیرید. سعی نکنید حتماً کاربرد تمرینات را بدانید. ممکن است بسیاری از کارهایی را که انجام می‌دهید در جایی بکار نروند، بلکه تنها تمرینی برای توسعه ذهنی و افزایش قدرت تمرکز شما باشند.

بهر حال هر کاری که در این دوره آموزشی انجام می‌دهید دلیل و حکمتی دارد، خواه متوجه آن بشوید، خواه نشوید. تکنیکها را بکار بندید و تمرینات را به تمامی انجام دهید تا بتوانید نهایت استفاده را از نیروی عظیم حافظه خویش ببرید. بدین ترتیب از اعتماد به نفسی بزرگ برخوردار می‌شوید که زندگی شما را دگرگون خواهد ساخت. آنچه که امروز در پیش رو دارید، روزی تنها جنبه یک علم محض را داشت، اما سالها آزمایش و تجربه از آن یک علم کاملاً کاربردی ساخت.

مبحث دوم

اهمیت تصاویر

بسیاری از مردم فکر می‌کنند که حافظه‌ای ضعیف دارند. در این مبحث به شما نشان خواهیم داد که با چه سرعتی می‌توان قدرت حافظه را افزایش داد.

آزمون حافظه

برای آنکه بتوانید میزان پیشرفت خود را ارزیابی کنید، ابتدا باید وضعیت موجود خود را بدانید. بدین منظور آزمونی طراحی کرده‌ایم که در آن به ۲۰ کلمه که بر روی نوار ضبط شده گوش می‌دهید و سعی می‌کنید که کلمات را با شماره آنها بخاطر بسپارید. البته شماره هیچیک از کلمات گفته نمی‌شود و خود شما باید آنها را در ذهنتان شماره‌گذاری نمایید. اکنون کتاب و هر آنچه راکه در دست دارید بر روی زمین بگذارید، با آرامش کامل بر سر جای خود بنشینید و به قطعه شماره ۱ نوار گوش فرا دهید.



حالا ۵ دقیقه فرصت دارید تا هر چند کلمه راکه می‌توانید بخاطر آورید و با ذکر شماره بر روی کاغذ بنویسید. می‌توانید شروع کنید.



برای ارزیابی نتیجه کار خود به فهرست ۲۰ کلمه مذکور که در ابتدای صفحه بعد آمده است نگاه کنید.

۲

۱ـ درخت	۶ـ مکعب	۱۱ـ توپ فوتبال	۱۶ـ کامپیوتر
۲ـ دوچرخه	۷ـ اسلحه	۱۲ـ ساعت دیواری	۱۷ـ حلب روغن
۳ـ چراغ راهنمایی	۸ـ نردبان دوطرفه	۱۳ـ سبزه	۱۸ـ حلقه طلا
۴ـ صندلی	۹ـ پیپ	۱۴ـ ماه	۱۹ـ مینی‌بوس
۵ـ دستکش	۱۰ـ کامیون	۱۵ـ گلابی	۲۰ـ سیگار

شماره چند کلمه را بدرستی بیاد آوردید؟[1] اگر ۵ مورد یا کمتر را بیاد آورده‌اید ناراحت و دلخور نباشید، چراکه قریب ۹۰٪ مردم در چنین مواردی تنها ۵ مورد یا کمتر را بیاد می‌آورند! اما اگر بیش از ۵ مورد را بدرستی بیاد آورده‌اید می‌توانید به خود ببالید! البته در هر دو صورت ظرف چند دقیقه آینده خواهید دید که چطور می‌توانید حافظه خود را در این مورد بهبود بخشید.

تصاویر، ابزار تفکر

اگر از شما بپرسند چه وجه اشتراکی بین ۲۰ کلمه فوق وجود دارد، چه پاسخی می‌دهید؟ یکی از پاسخهایی که ممکن است به نظر بسیاری از شما رسیده باشد این است که هر یک از آنها در ذهن ما یک تصویر بوجود می‌آورند و این یکی از اساسی‌ترین و مهمترین مفاهیم در حافظه می‌باشد. ذهن ما تصاویر را می‌شناسد نه کلمات را، و این نکته‌ای بدیهی است که بسیاری از آن غافل هستند یا آن را انکار می‌کنند. مثلاً وقتی شما کلمه فیل را می‌شنوید آیا خود کلمه یعنی سه حرف «ف» و «ی» و «ل» در ذهن شما می‌آید یا آن که تصویر یک فیل را در ذهن خود مجسم می‌کنید؟ یا اگر کسی سخن از رنگ آبی به میان آورد، آیا خود کلمه «آبی» در ذهنتان نقش می‌بندد یا رنگ آبی را در نظر مجسم می‌کنید؟ اگر از شما بخواهم یک ماشین را برایم توصیف کنید، آیا کلمه ماشین را در ذهن خود می‌بینید یا تصویر آن را؟ البته در تمامی این موارد ما تصویر شئ را می‌بینیم زیرا اصولاً ما بوسیله تصاویر فکر می‌کنیم.

حدود ۱۵ سال پیش اولین سری کامپیوترهای اَپل-مکینتاش به بازار آمد. تفاوت کامپیوترهای اپل با

۱ـ همیشه سعی کنید قضایا را از دیدگاه مثبت بنگرید. مثلاً در این مورد من از شما تعداد موارد درست را می‌پرسم، اگرچه به احتمال زیاد تعداد آنها کمتر از موارد نادرست است. این برخلاف روشی است که غالباً در مدارس بکار می‌رود، یعنی همیشه موارد اشتباه ما را به ما گوشزد می‌کنند و از موارد درست چشم‌پوشی می‌کنند.

سایر کامپیوترها در این است که در آنها همه کارها با استفاده از تصاویر انجام می‌شود، بدین ترتیب که مثلاً پرونده‌ها بصورت یک پوشه نمایش داده می‌شوند و یا وقتی که می‌خواهید پرونده‌ای را حذف کنید، پوشه مربوطه را به سادگی در سطل آشغالی که در گوشه تصویر قرار دارد می‌اندازید! همه مردم به سادگی منظور از پوشه یا سطل آشغال را می‌فهمند و بدین ترتیب کار کردن با کامپیوترهای اَپل- مکینتاش بسیار ساده است.

من بشدت تحت تأثیر طراحی این کامپیوترها قرار گرفتم و نامه‌ای به کمپانی اَپل- مکینتاش نوشتم و از آنها علت و انگیزه اینگونه طراحی را جویا شدم. آنها در جواب نامه من نوشتند: «***ما می‌خواهیم به کامپیوترها بیاموزیم که مردم چطور فکر می‌کنند، نه آن که به مردم بیاموزیم که کامپیوترها چگونه فکر می‌کنند!*** مردم بصورت تصویر فکر می‌کنند و منظور از پوشه و سطل آشغال را می‌فهمند». امروزه سایر کمپانیهای سازنده کامپیوتر و نرم‌افزارهای کامپیوتری از جمله «آی.بی.ام» نیز متوجه این نکته شده‌اند و شروع به پیروی از این شیوه نموده‌اند.

نمونه دیگر آنکه تا حدود ۲۰ سال پیش بر روی تابلوهای گردش ممنوع از عبارت «گردش ممنوع» استفاده می‌شد، ولی امروزه یک پیکان نیمدایره به علامت گردش می‌کشند و روی آن را خط می‌زنند. در اماکن عمومی نیز بجای استفاده از عبارت «استعمال سیگار ممنوع»، از تصویر سیگاری که روی آن ضربدر کشیده‌اند استفاده می‌شود، زیرا هر کس با هر زبان و ملیتی متوجه منظور این علائم می‌شود و حتی لازم نیست باسواد باشد، در حالی که درک جملات و نوشته‌ها نیاز به دانستن آن زبان خاص دارد. به عبارت بهتر زبان تصویر، زبان جهانی انسانهاست و نیازی به ترجمه و توضیح ندارد.

در مطالعه‌ای که بر روی بومیان کنیا انجام شد، نتایج جالب توجهی بدست آمد. محققان کوشیدند برف را با کلام برای بومیان که به لحاظ موقعیت جغرافیایی خود هرگز برف ندیده بودند توصیف کنند. اما در اینجا دو مشکل وجود داشت: اولاً آنها هرگز برف را ندیده بودند، و ثانیاً هیچ واژه‌ای برای برف در زبان آنها وجود نداشت. لذا بومیان از توصیف محققان چیزی نمی‌فهمیدند. اما هنگامی که تصویری از برف را به بومیان نشان دادند، آنها کاملاً متوجه منظور محققان شدند و برف را شناختند زیرا درک مطلب از طریق تصاویر صورت می‌گیرد.

اصولاً شناخت اولیه ما از جهان با استفاده از تصاویر صورت می‌گیرد. مثلاً ما لیوان آب را در دست می‌گیریم و در حالی که رو به کودک خردسال خود داریم، کلمه «آب» را به زبان می‌آوریم. کودک نیز منظور ما را می‌فهمد و کلمه «آب» را تکرار می‌کند.

۲

برای درک بهتر مطلب سؤالی مطرح می‌کنم: کدامیک از شما خوابهای خود را به بصورت کلمات می‌بیند؟! ممکن است بخندید، ولی جواب واضح و بدیهی سؤال این است که همه ما خواب را بصورت تصاویر می‌بینیم، زیرا ما بصورت تصاویر فکر می‌کنیم.

ارتباط بنیادی

اولین تمرین این دوره در مورد ارتباط بنیادی (Basic Association) است. به مرتبط ساختن دانسته‌ها و نادانسته‌ها بوسیله یک ارتباط منطقی، ارتباط بنیادی می‌گویند. البته در اینجا تنها به تمرینی خواهیم پرداخت که به شما می‌آموزد ذهن ما چگونه کار می‌کند و قصد نداریم ارتباط بنیادی را به شما بیاموزیم. اما بهر حال باید از جایی شروع کنیم و چه بهتر که از مفاهیم اساسی شروع کنیم. ضمناً شما باید بدانید که چه کارهایی را نباید انجام دهید و این یکی دیگر از علل ذکر این تکنیک در اینجاست. از سوی دیگر این تمرین سرعت ذهن شما را افزایش خواهد داد. موارد کاربرد این تکنیک محدود است و استفاده از آن کمی زحمت دارد. مثلاً در اینجا ما کلمات را طوری انتخاب کرده‌ایم که بتوان با استفاده از تکنیک ارتباط بنیادی آنها را بخاطر سپرد، در حالی که همیشه چنین نیست.

در این تمرین باید با استفاده از تکنیک ارتباط بنیادی، شماره هر یک از کلمات اول تا بیستم را که در آغاز مبحث آمده است، بخاطر بسپارید. بدین منظور باید برای هر کلمه یک تصویر در نظر بگیرید، بطوری که آن تصویر شما را بیاد شماره کلمه مربوطه بیاندازد. مثلاً دوچرخه دارای «دو» چرخ است و از طرف دیگر «دومین» کلمه فهرست است. بنابراین تجسم ذهنی «دو» چرخ دوچرخه شما را بیاد شماره ۲ می‌اندازد. در واقع این تصویر بصورت یک ***پل ارتباطی*** بین شماره و کلمه عمل می‌کند، بطوری که با بخاطر آوردن آن خواهیم توانست شماره مربوط به هر کلمه را بگوییم یا کلمه مربوط به هر شماره را بیاد آوریم.

اکنون برای هر زوج شماره و کلمه، یک تصویر بیابید و زوجها را به همراه تصویر ارتباطی آنها در جایی بنویسید. وقتی از یافتن رابطهای بیشتر ناامید شدید می‌توانید فهرست تصاویر پیشنهادی ما را در زیر ملاحظه کنید.



برای آن که شماره ۱ را با کلمه «درخت» مربوط کنیم، تصویر تنه یک درخت را در نظر می‌گیریم که به شکل عدد ۱ می‌باشد.

«دوچرخه» دارای ۲ چرخ است.

«چراغ راهنمایی» دارای ۳ چراغ می‌باشد و لذا یادآور سومین تصویر است.

«صندلی» دارای ۴ پایه است و لذا چهارمین کلمه می‌باشد.

«دستکش» دارای ۵ انگشت است.

«مکعب» دارای ۶ وجه است.

«اسلحه» یادآور هفت‌تیر است.

«نردبان دوطرفه» به شکل ۸ است.

«پیپ» به شکل عدد ۹ است.

«کامیون» دارای ۱۰ چرخ می‌باشد.

فوتبال یک ورزش ۱۱ نفره است و لذا «توپ فوتبال» یادآور عدد ۱۱ است.

«ساعت دیواری» شامل ۱۲ ساعت است.

«سبزه» ما را به یاد سیزده‌بدر می‌اندازد.

«ماه» کامل در چهاردهمین شب هر ماه قمری دیده می‌شود.

از زیر هم نوشتن دو رقم ۱۵، تصویر یک «گلابی» بدست می‌آید:

مبنای اعداد در زبان «کامپیوتر» ۱۶ است.

«حلب روغن» ما را بیاد حلبهای ۱۷ کیلویی روغن نباتی می‌اندازد.

«حلقه طلا» ما را بیاد طلای ۱۸ عیار می‌اندازد.

«مینی‌بوس» گنجایش ۱۹ سرنشین را دارد.

هر بسته «سیگار» حاوی ۲۰ نخ سیگار است.

اکنون چند بار ارتباط زوجهای بالا را برای خود بازگو کنید. مثلاً یک بار اعداد را در نظر بگیرید و سعی کنید کلمه مربوطه را بیاد آورید، و بار دیگر کلمات را بصورت پراکنده ذکر کنید و بکوشید تا عدد



مربوطه را با استفاده از رابط بین آنها بیاد آورید. این تمرین را دو بار انجام دهید. در هر صورت با چشمان بسته تصویری از ***رابط*** بین کلمه و عدد را در ذهن خود مجسم کنید. می توانید شروع کنید.



می‌بینید که لازم نیست خود کلمه را بیاد آورید، بلکه کافی است رابط بین آنها را بیاد آورید. مثلاً با شنیدن عدد ۵، تنها کافی است که «انگشت» را که رابط بین عدد ۵ و دستکش است بیاد آورید، نه خود دستکش را. بدین ترتیب «رابطها» ما را از آنچه که از قبل می‌دانستیم (مثلاً اعداد) بیاد آنچه که مورد نظرمان است (مثلاً کلمات) می اندازند.

چنان که دیدید با بکارگیری تکنیک ارتباط بنیادی می توانید قدرت حافظه خود را تا حد بسیار زیادی افزایش دهید، ولی در نتیجه گیری شتاب نکنید، زیرا همچنان که گفتیم تنها در معدودی از موارد می توان چنین استفاده کاملی از آن استفاده کرد. در هر حال شما باید تمرینات این مبحث را به تمامی انجام دهید.

تمرینات

۱ـ اگر این دوره را به تنهایی می‌گذرانید، در حین انجام هر کاری از قبیل رانندگی، پخت و پز و غیره، فهرست درخت را در ذهن خود مرور نمایید. با خود بگویید: «۵ دستکش است، زیرا ۵ انگشت تصویر دستکش را به من می‌دهد؛ ۱۰ کامیون است، زیرا ۱۰ چرخ تصویر یک کامیون را به من می‌دهد؛ ...»

۲ـ اگر با دوست خود این دوره را می‌گذرانید، عناوین فهرست درخت را در طول روز از یکدیگر بپرسید.

۳ـ شما باید بدانید که علت ارتباط تصویر کلمه و شماره مربوطه چیست.

مبحث سوم

زنجیره‌سازی

همان گونه که قبلاً هم اشاره شد، تصویر ابزار اصلی تفکر است و حافظه نیز تصاویر را بخاطر می‌سپارد. یکی از تکنیکهایی که برای استفاده بهتر از تصاویر وجود دارد، تکنیک زنجیره‌سازی است. در این تکنیک شما تصویر دو چیز مختلف را در ذهن خود مجسم می‌کنید و سپس آنها را با یک شکل خنده‌دار و مسخره در هم ادغام می‌کنید. مثلاً تصویر یک شیر و یک کت پوستی را در هم ادغام می‌کنید و تصویری بدست می‌آورید که در آن یک شیر، کت پوستی بر تن کرده است! آنگاه باید این تصویر احمقانه و خنده‌دار را در ذهن خود بطور واضح و روشن ببینید و بدین ترتیب دو تصویر کاملاً متفاوت را طوری با هم مرتبط سازید که بعداً بتوانید آنها را بخاطر آورید. به همین ترتیب تصاویر نامربوط را بگونه‌ای بی‌معنا و احمقانه در کنار هم می‌گذاریم و زنجیره‌ای از تصاویر را می‌سازیم. کاربرد این تکنیک را در مباحث آینده خواهید دید. آنچه در اینجا اهمیت دارد این است که بتوانید تصاویری مضحک ایجاد کنید و آنها را به دقت و روشنی ببینید.

برای آن که کاملاً متوجه منظورم در مورد روشنی و وضوح تصویر ذهنی شوید، مثالی را ذکر می‌کنم. بدین منظور پس از آماده کردن قطعه شماره ۲ از نوار، چشمان خود را ببندید و به آن گوش دهید.



احتمالاً بعضی از شما در پایان داستان دندانهای خود را بهم می‌فشردید و یا حتی در طول داستان بی‌آنکه متوجه باشید، شکلکهایی از خود در می‌آوردید! اگر اکنون دهانتان پر از بزاق، است می‌توانید مطمئن باشید که تصویری کاملاً روشن و واضح در ذهنتان ایجاد کرده‌اید! چنان که دیدید برای بخاطر سپردن هر چیز، مشاهده یک تصویر واضح از آن کاملاً حیاتی است و ما در مبحث دوم این مطلب را به تفصیل مورد بحث قرار دادیم.

اولین تمرین در مورد تکنیک زنجیره‌سازی بدین صورت است که شما باید پس از بستن چشمان



خود، به داستانی که بر روی نوار ضبط شده گوش بدهید و تصاویر آن را به روشنی در ذهن خود مجسم نمایید. این تصاویر باید کاملاً روشن و واضح باشد، بطوری که مثلاً وقتی از یک بنز سیاه نام می‌برم، باید آن را به گونه‌ای مخیل کنید که گویی تمامی جزئیات آن را با چشمان خود می‌بینید و می‌توانید آن را از هر اتومبیل مشابه افتراق دهید؛ مدل آن چیست؟ چند درب است؟ آیا شیشه‌های آن دودی است؟ آیا آنتن عقب دارد؟ چرخهای آن به چه شکلند؟ ... بنابراین نکته مهم این است که کاملاً توصیفی عمل کنید. در قسمتی از داستان به یک نامه اشاره خواهم کرد؛ نامه چه رنگی است؟ آیا آدرس فرستنده بر پشت آن نوشته شده است؟ شکل آن چگونه است؟ آدرس روی آن را با دست نوشته‌اند یا تایپ کرده‌اند؟ آدرس را با چه رنگی نوشته‌اند؟

در گوشه‌ای از داستانی که تا لحظاتی دیگر برایتان تعریف می‌کنم به یک قفل اشاره می‌شود که شما باید آن را همچون لیمو در مثال بالا، کاملاً واضح و روشن ببینید، بطوری که مثلاً رنگ و اندازه آن را ببینید، نوع قفل را تشخیص دهید، نو یا کهنه بودن آن را متوجه شوید، و مشخصات ظاهری آن را کاملاً دریابید. در جایی دیگر از داستان به یک کاروان دراز متصل به اتومبیل اشاره می‌شود و شما باید رنگ، شکل و اندازه آن را به وضوح ببینید.

خلاصه آن که تمامی تصاویری که مجسم می‌کنید باید واضح و خالی از شبهه باشند و جزئیات کامل آنها را ببینید، به گونه‌ای که گویی آن صحنه را واقعاً دیده‌اید. اگر آن را زنده و روشن ببینید، بدنتان نباید آن را از یک صحنه واقعی افتراق دهد، چنان که در مثال فوق غدد بزاقی شما شروع به ترشح کردند! در این حالت بدنتان چنان واکنشی از خود نشان می‌دهد که گویی آن صحنه واقعی است. علت این است که وقتی چیزی را واقعاً می‌بینید، ذهنتان از آن تصویر عکسبرداری می‌کند و ما در اینجا با تقلید کار ذهن در هنگام مواجهه با تصاویر واقعی، از مزایای آن بهره‌مند می‌شویم.

اکنون پس از آماده کردن قطعه شماره ۳ از نوار، چشمان خود را ببندید (برای تمرکز بهتر) و به آن گوش دهید.



ممکن است بسیاری از شما در هنگام گوش دادن به نوار نتوانسته باشید بعضی از تصاویر را به وضوح ببینید، زیرا شما نمی‌دانید که سکه زرشکی‌رنگ چگونه است. یا آنکه نتوانسته‌اید تصمیم بگیرید که چه مدل اتومبیل انتخاب کنید. بنابراین ذهنتان کوشیده است آن را به تصویر بکشد، ولی نتوانسته

است.

حالا یک بار دیگر داستان فوق را می‌گویم و شما سعی کنید آن را همچنان که گویی واقعاً آن را می‌بینید، در نظر مجسم کنید و جزئیات را به روشنی ببینید. این بار متوجه این نکته جالب خواهید شد که تصاویر را راحت‌تر و زودتر مجسم می‌کنید و حتی گاهی از من پیش می‌افتید. بنابراین بکوشید که بیش از گذشته وارد جزئیات شوید و احساسها را درک کنید، بوها را استشمام کنید و تصاویر را زنده‌تر ببینید. اکنون کتاب راکنار بگذارید و در حالی که آرام و با چشمان بسته بر روی صندلی نشسته‌اید، قطعه شماره ۴ از نوار راگوش دهید.



این بار احتمالاً اکثر شما در طول داستان با من پیش آمده‌اید و مشکلی نداشته‌اید. حال باید دید تصویر شما تا چه حد روشن و دقیق بوده است. مثلاً آیا بیاد دارید که گورباچف چه چیزی به پا داشت؟ اگر درست عمل کرده باشید، باید تصویر یک «پوتین چرمی سیاه» را مجسم کرده باشید. ولی اگر «کفش سیاه» یا چیزی غیر از یک «پوتین چرمی سیاه» را در نظر مجسم کرده‌اید، باید بدانید که تصویر کاملاً روشنی نداشته‌اید.

حال یک بار دیگر داستان را مرور می‌کنیم، ولی این بارکمی سریعتر. تا آنجاکه می‌توانید تصاویر را دقیقتر مجسم کنید. کتاب راکنار بگذارید و در حالی که آرام و با چشمان بسته بر روی صندلی نشسته‌اید، قطعه شماره ۵ از نوار راگوش دهید.



اکنون شیوه کار راکمی عوض می‌کنیم و راهی را در پیش می‌گیریم که به شما کمک می‌کند ذهن خود را متمرکز کنید، زیرا یکی از نخستین اهداف برنامه این است که بتوانید ذهن خود را متمرکز کنید. من این داستان را بصورت جمله به جمله برایتان می‌خوانم و شما پس از من تکرار می‌کنید. به این ترتیب بُعد کلامی هم به حافظه شما افزوده می‌شود و شما باید همزمان تصاویر را در نظر مجسم کنید. کتاب را بر زمین بگذارید و با چشمان بسته به قطعه شماره ۶ از نوارگوش دهید و ضمن به تصویر کشیدنِ داستان، جملات را پس از من تکرار کنید.

۳



اکنون بیشتر شما از این شکایت دارید که وقتی جملات را تکرار می‌کنید، تصاویر با سرعت سابق در ذهنتان حاضر نمی‌شوند و حتی گاهی بدست آوردن یک تصویر واضح برایتان دشوار می‌گردد. البته حق با شماست. تا پیش از این می‌توانستید کاملاً حواس خود را بر روی جملاتی که می‌شنوید و تصاویری که می‌سازید متمرکز سازید، اما این بار تکرار جملات هم اضافه شد و لذا نیازمند تمرکز بیشتر هستید. پس این تمرین به شما کمک می‌کند که تمرکز ذهنی خود را تقویت نمایید. در تمرین بعد باید همزمان با تجسم تصاویر، جملات را با من بگویید (نه بعد از من). حالا کتاب را بر زمین بگذارید و با چشمان بسته به قطعه شماره ۷ از نوار گوش دهید و ضمن تجسم دقیق تصاویر، جملات را با من تکرار کنید.



آیا می‌دانید که ذهن شما با چه سرعتی فکر می‌کند؟ ذهن شما با سرعتی فکر می‌کند که هیچکس نمی‌تواند با آن سرعت چیزی بگوید و یا بنویسد. به همین دلیل این بار که من می‌خواهم داستان را با سرعت زیاد مرور کنم، شما نه تنها از من عقب نمی‌افتید، بلکه جلوتر از من نیز داستان را به تصویر می‌کشید. بخاطر داشته باشید که سرعت تفکر، و در نتیجه سرعت بیاد آوردن، بسیار بیشتر از سرعت نوشتن یا خواندن است. اکنون آرام بر جای خود بنشینید، با چشمان بسته به قطعه شماره ۸ از نوار گوش دهید و داستان را زنده و روشن و هر چه دقیقتر در نظر خود مجسم کنید.



حالا یک کاغذ بردارید و کلمات کلیدی داستان مجسمه آزادی را با استفاده از حافظه خود روی آن بنویسید. مثلاً چنین بنویسید: «مجسمه آزادی، مشعل، کتاب، مرد چاق، قالب صابون، سکه زرشکی‌رنگ، قفل، کاروان دراز، بنز سیاه‌رنگ، ...». قاعدتاً نباید در بخاطر آوردن آنها دچار مشکل شده باشید، زیرا ۶ بار داستان را مرور کرده‌اید. احتمالاً از سرعت بیاد آوردن تصاویر دچار شگفتی شده‌اید!

واقعیت این است که شما بوسیله این روش توانسته‌اید ۵۰۰ نکته را در عرض ۱۰ یا ۱۵ دقیقه بخاطر بسپارید! البته شما هنوز در آغاز این راه هستید و ما هنوز تمریناتی که برای پرورش مغز شما طراحی



شده‌اند را مطرح نکرده‌ایم.

تمرینات

۱ـ داستان مجسمه آزادی را با استفاده از کلمات کلیدی زیر مرور کنید.

مجسمه آزادی، مشعل، کتاب، مرد چاق، قالب صابون، سکه‌های زرشکی‌رنگ، قفل، کاروان دراز، بنز سیاه، گورباچف، کلاه بوقی سیاه، جوراب سیاه، پوتین چرمی سیاه، پله، پیراهن صورتی، نامه به خدمتکارش، سگ شکاری، کت پوست، گردنبند الماس، استخوان، شیر پر یال و کوپال، درخت خرما، مجسمه آزادی.

۲ـ چشمان خود را ببندید و تمامی داستان مجسمه آزادی را با استفاده از حافظه خود به وضوح در ذهنتان ببینید. در همین حال باید تک‌تک کلمات کلیدی را با صدای بلند نام ببرید.

۳ـ یک بار دیگر داستان را در ذهن خود مرور کنید، اما با این تفاوت که باید همه چیز را بخوبی توصیف نمایید. تا حد امکان باید تصاویر روشن، رنگی و دقیق بسازید.

مبحث چهارم

حافظه بلندمدت

حافظه را می‌توان به دو بخش کوتاه‌مدت و بلندمدت تقسیم کرد. مشکل بسیاری از مردم در زمینه حافظه کوتاه‌مدت است؛ مثلاً یک شماره تلفن را پس از شنیدن به قول معروف حفظ می‌کنند و ظرف چند دقیقه از یاد می‌برند! یا ممکن است خود شما در یک لحظه نام کسی را بشنوید و دو یا سه دقیقه بعد آن را فراموش کنید! بنابراین بیشتر مردم نیازمند تقویت حافظه کوتاه‌مدت هستند. ممکن است جای اشیاء مورد نظرتان را فراموش کنید، یا به اتاقی بروید و بعد ندانید که برای چه به آن اتاق رفته‌اید، و ... اما حافظه بلندمدت جالبتر است، چون اطلاعات موجود در آن هرگز فراموش نمی‌شوند. حتی افراد سالمند که ممکن است دچار اختلال حافظه کوتاه‌مدت باشند از نظر حافظه بلندمدت خود مشکلی ندارند. ما در این مبحث در مورد این موضوع جالب، یعنی حافظه بلندمدت صحبت خواهیم کرد.

حافظه بلندمدت را می‌توان «بانک معلومات» دانست، زیرا اطلاعات موجود در آن فراموش نمی‌شوند. حتی اگر خود شما هم بخواهید نمی‌توانید آنها را فراموش کنید. می‌توانید امتحان کنید؛ مثلاً ابتدا درباره نام خود فکر کنید و بعد سعی کنید آن را فراموش کنید.

آیا توانستید؟ مسلماً نمی‌توانید، زیرا نام شما به وضوح در بانک معلومات، یعنی حافظه بلندمدت ثبت شده است و قابل فراموشی نیست. بنابراین ما از این خاصیت حافظه به نفع خود استفاده می‌کنیم و اطلاعات جدید را با استفاده از اطلاعات موجود در حافظه بلندمدت، بخاطر می‌سپاریم.

اکنون مسأله را کمی بیشتر می‌شکافیم. حافظه بلندمدت را می‌توان بصورت تعداد بسیار زیادی خانه کوچک (Bit) در نظر گرفت که هر یک از آنها حاوی یک مورد اطلاعاتی است. هر یک از این موارد اطلاعاتی در بانک معلومات (حافظه بلندمدت) ثبت شده‌اند و غیرقابل فراموشی هستند. به هر یک از آنها یک **پایه** (Peg) می‌گوییم.

پایه‌ها در بانک معلومات هستند و لذا برای ذهن و حافظه ما شناخته شده‌اند، اما اطلاعات جدید هنوز جایی در بانک معلومات ندارند. بنابراین می‌توانیم اطلاعات جدید را در کنار پایه‌ها بگذاریم تا

بتوانیم آنها را به آسانی بخاطر آوریم. برای این منظور ابتدا باید دانسته‌های خود (یا همان پایه‌ها) را مشخص نماییم و سپس با استفاده از شیوه‌های خاص، اطلاعات جدید را هم در کنار آنها بگذاریم. مثلاً شما می‌توانید کت خود را با استفاده از یک میخ که به خوبی در دیوار فرو رفته است و جزئی از آن شده است، به دیوار بیاویزید و ببینید که هفته‌ها و ماهها به دیوار آویزان می‌ماند. در حالی که اگر این میخ در دیوار نبود یا به خوبی در آن فرو نرفته بود، نمی‌توانستید کت خود را به دیوار بیاویزید.

در بخشهای کاربردی این دوره خواهید دید که چطور اطلاعات را با استفاده از این پایه‌های ماندگار، در حافظه خود ذخیره می‌کنیم و ظرف مدتی کوتاه خود آنها را به صورت معلومات در می‌آوریم تا بعداً از آنها به عنوان پایه یا در جهت اهداف دیگر استفاده کنیم. بدین منظور ابتدا باید فهرستی از این پایه‌ها تهیه کنیم.

فهرست بدن

شما قسمتهای مختلف بدن خود را کاملاً می‌شناسید و نیازی به معرفی آنها نیست. من ۱۰ قسمت مختلف از بدن شما را نام می‌برم و شما پس از من نام آنها را تکرار می‌کنید و آن قسمت از بدن خود را لمس می‌کنید. این یکی از تکنیکهایی است که ما برای آموزش کودکان نابینا بکار می‌بریم، زیرا آنها با اعضای بدن خود بیش از هر چیز دیگر آشنا هستند. اکنون بایستید و ضمن گوش دادن به قطعه شماره ۹ نوار، هر قسمت از آن را پس از من با صدای بلند تکرار کنید.



حالا می‌خواهیم فهرست فوق را مرور کنیم. یک بار دیگر بایستید؛ به قطعه شماره ۱۰ نوار گوش دهید و قسمتهای مختلف بدن را با صدای بلند با من تکرار کنید و همزمان آنها را لمس نمایید.



اکنون اگر فکر می‌کنید که بخشی از تمرین را به درستی انجام نداده‌اید می‌توانید نوار را به عقب برگردانید و یک یا دو بار دیگر فهرست را مرور کنید.

چنان که دیدید ظرف کمتر از ۵ دقیقه پایه‌های بدست آمده از فهرست بدن را بخاطر سپردیم. حتماً

توجه کرده‌اید که آنها به ترتیب از پایین تا بالای بدن قرار گرفته‌اند: ناخن شست پا، پاشنه پا، عضله، .... در واقع ما ترتیب آنها را بخاطر سپرده‌ایم نه خودشان را، زیرا آنها از قبل جزء بانک معلومات ما بوده‌اند. ضمناً بر خلاف فهرست موجود در مبحث دوم (که مثلاً در آن شماره ۴ را با صندلی مرتبط ساخته بودیم) هیچیک از پایه‌ها را با شماره‌اش مرتبط نکردیم، زیرا قسمتهای مختلف این فهرست با نظم و ترتیبی خاص در پی هم قرار گرفته‌اند. بنابراین موقعیت آنها در فهرست کاملاً مشخص است و لازم نیست شماره آنها را بخاطر بسپاریم. فهرست بدن مجموعه‌ای از ۱۰ پایه است که بعدها از آن برای بخاطر سپردن اطلاعات استفاده می‌کنیم.

حالا کاغذی بردارید، از ۱ تا ۱۰ بر روی آن شماره‌گذاری کنید و سپس فهرست بدن را به ترتیب و با استفاده از حافظه خود بر روی آن بنویسید.



اگر نتوانسته‌اید یک یا چند مورد را بنویسید، یکی دو بار دیگر تمرینات فوق را با استفاده از قطعه شماره ۱۰ نوار تکرار کنید تا آنها را کاملاً بخاطر بسپارید.

اکنون یک بار دیگر فهرست را با هم تکرار می‌کنیم. قطعه شماره ۱۱ نوار را گوش کنید و ضمن تکرار نام قسمتهای مختلف پس از من، آنها را لمس نمایید.



اکنون فهرست بدن با نظم و ترتیب خاص خود در حافظه بلندمدت شما جای گرفته است.

فهرست خانه

چنان که گفتیم برای بخاطر سپردن اطلاعات به تعدادی پایه نیاز داریم. این پایه‌ها را در مجموعه‌های چندتایی و بصورت فهرست در می‌آوریم تا طبقه‌بندی اطلاعات آسانتر باشد. قبلاً با فهرست بدن آشنا شده‌اید.

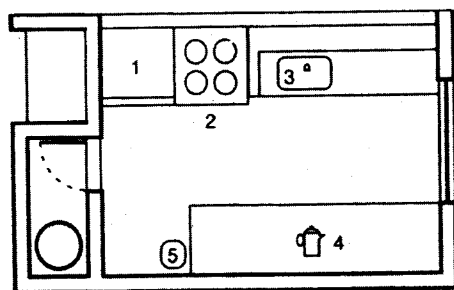
به همین منظور فهرست دیگری شامل اشیاء موجود در خانه می‌سازیم تا بعداً بتوانیم از آن استفاده

کنیم. فعلاً فقط می‌خواهیم پایه‌ها را مشخص کنیم و به شما نشان دهیم که چیزهای بسیاری در حافظه هر یک از ما هست که نیاز به یادآوری ندارند و تنها کافی است که آنها را مرور کنیم و ترتیبشان را بدانیم.

فهرست جدیدی که می‌خواهیم درست کنیم شامل اشیاء خانه است. بدین منظور کارها را در ۳ مرحله خلاصه می‌کنیم.

۱ـ ابتدا ۴ اتاق از اتاقهای خانه‌تان را انتخاب کنید و آنها را با نظمی خاص در ذهن خود مرتب نمایید. مثلاً من اتاقها را در خانه خودم چنین انتخاب می‌کنم: اول، آشپزخانه؛ دوم، پذیرایی؛ سوم، توالت و دستشویی؛ و چهارم، اتاق خواب. البته فرقی نمی‌کند که کدام اتاقها را انتخاب کنید، ولی بهتر است ترتیب انتخاب آنها دارای یک نظم مشخص باشد (مثلاً در جهت عقربه‌های ساعت).

۲ـ از هر اتاق ۵ شئ کاملاً متفاوت انتخاب کنید. بهتر است این اشیاء بزرگ و حجیم باشند و نیز ترتیب انتخاب آنها نظم خاصی داشته باشد. مثلاً ترتیب انتخاب آنها می‌تواند در جهت یا خلاف جهت حرکت عقربه‌های ساعت باشد. سعی کنید در همه اتاقها یک نظم واحد را در نظر بگیرید که کارتان آسانتر و بیاد آوردن اشیاء راحت‌تر باشد. ضمناً بهتر است اشیاء مورد نظرتان زیاد بهم نزدیک نباشند. مثلاً من در آشپزخانه خانه‌ام ۵ شئ زیر را در جهت حرکت عقربه‌های ساعت چنین انتخاب می‌کنم: یخچال، اجاق گاز، سینک ظرفشویی، سماور و سطل آشغال. مطمئن شوید که یک شئ را دو بار و در دو اتاق مختلف انتخاب نکرده‌اید؛ مثلاً اگر صندلی را در اتاقی انتخاب کرده‌اید، نباید آن را در اتاقی دیگر نیز انتخاب کنید.



اتاق اول (آشپزخانه)

۱ـ یخچال

۲ـ اجاق گاز

۳ـ سینک ظرفشویی

۴ـ سماور

۵ـ سطل آشغال



۳ـ اکنون در ذهن خود گشتی در اتاقهایی که انتخاب کرده‌اید بزنید. سپس کاغذی بردارید و اشیاء هر یک از اتاقها را به ترتیبی که انتخاب کرده‌اید بر روی آن بنویسید؛ اشیاء اتاق اول را با شماره ۱ تا ۵، اشیاء اتاق دوم را با شماره ۶ تا ۱۰، اشیاء اتاق سوم را با شماره ۱۱ تا ۱۵، و اشیاء اتاق چهارم را با شماره ۱۶ تا ۲۰ بنویسید.



یک بار دیگر فهرست اشیاء را مرور کنید و مطمئن شوید که کامل، منظم و بدون تکرار است.

چنان که دیدید نوشتن پایه‌ها بیش از ۱۰ دقیقه طول نمی‌کشد. این پایه‌ها جزئی از حافظه بلندمدت شما هستند و لذا بعداً می‌توانید از آنها برای ذخیره‌سازی اطلاعات استفاده کنید. البته در اینجا تنها ترتیب آنها را بخاطر سپردید، زیرا خود آنها از قبل جزء معلوماتتان بوده‌اند.

تمرین تجسم ذهنی- برای آنکه فهرست خانه و ترتیب اجزای آن کاملاً در حافظه شما جایگزین شوند، باید چند تمرین زیر را با دقت و حوصله انجام دهید. ضمناً این تمرینات قدرت تجسم ذهنی شما را تقویت خواهد کرد.

۱ـ پایه‌ها را یک به یک و با صدای بلند از روی کاغذ بخوانید و پس از خواندن هر یک از آنها، چشمان خود را ببندید و آن شئ را با وضوح و روشنی هر چه تمامتر در ذهن خود مجسم کنید. سپس چشمان خود را باز کنید و همین عمل را در مورد سایر اجزای فهرست انجام دهید. این کار حدود ۵ تا ۱۰ دقیقه طول خواهد کشید. می‌توانید شروع کنید.



۲ـ یک بار دیگر تمرین فوق را تکرار کنید، ولی این بار نام پایه‌ها را بی‌صدا بخوانید. آنچه که در این مرحله اهمیت دارد این است که نام اشیاء را حتماً بخوانید و تصویر آنها را در ذهن خود به روشنی تجسم نمایید. می‌توانید شروع کنید.



۳ـ این بار باید مرور اشیاء را از شئ شماره ۲۰ فهرست شروع کنید و به شئ شماره ۱ ختم کنید. نامها را بی‌صدا بخوانید و پس از بستن چشمها، تصویر مربوطه را در نظر مجسم کنید. می‌توانید شروع کنید.



۴ـ این بار باید مشابه تمرین شماره ۱ عمل کنید (خواندن از ابتدای فهرست و با صدای بلند)، با این تفاوت که باید بر روی پاهایتان بایستید و سرعت خود را کمی افزایش دهید. می‌توانید شروع کنید.



۵ـ این تمرین مشابه تمرین شماره ۴ است، با این تفاوت که باید نام اشیاء را از حفظ بخوانید. تجسم تصاویر را فراموش نکنید. می‌توانید شروع کنید.



۶ـ این تمرین مشابه تمرین شماره ۵ است (خودتان باید نامها را بخاطر آورید)، با این تفاوت که باید از انتهای فهرست و با صدای بلند بخوانید. می‌توانید شروع کنید.



۷ـ حالا بنشینید و اسامی فهرست را با استفاده از حافظه خود، از ابتدا و بی‌صدا بخوانید. پس از خواندن هر یک از اشیاء، تصویر آن را در ذهنتان مجسم کنید. می‌توانید شروع کنید.



۸ـ در این تمرین همچون تمرین قبل عمل کنید، ولی نام اشیاء را نخوانید و فقط تصاویر را به ترتیب در نظر مجسم کنید. بدین ترتیب خواهید دید که سرعتتان تا چه حد زیاد خواهد شد، زیرا فکر کردن بسیار سریع‌تر از صحبت کردن یا نوشتن صورت می‌گیرد. مثلاً اگر فقط افکار خود را با هم مرتبط سازید بیش از ۱۰۰ بار سریع‌تر عمل خواهید کرد! می‌توانید شروع کنید.



۹ـ حال باید یک بار دیگر تمرین قبل را تکرار کنید. فقط تا جایی که می‌توانید تصویر شفاف و زنده‌ای بدست آورید. می‌توانید شروع کنید.



۱۰ـ این بار شیوه کار را کمی تغییر می‌دهیم، بطوری که باید اشیاء را در گروههای ۵تایی و از ابتدای فهرست ببینید. البته چون آنها را کاملاً می‌شناسید، می‌توانید گروههای ۵تایی آنها را در یک لحظه مجسم کنید. بدین ترتیب سرعتتان باز هم افزایش می‌یابد. می‌توانید شروع کنید.



۱۱ـ یک بار دیگر تمرین ۱۰ را انجام دهید.



اکنون کاغذی بردارید و شماره‌های ۱ تا ۲۰ را بر روی آن بنویسید. سپس فهرست اشیاء خانه را با استفاده از حافظه خود بر روی آن بنویسید. کاغذ دیگری بردارید و پس از شماره‌گذاری آن از ۱ تا ۱۰، فهرست اسامی پایه‌های بدن را که دقایقی پیش تهیه کردید، با استفاده از حافظه خود بنویسید. خواهید دید که هنوز آنها را در خاطر دارید.

در این مبحث با مفهوم پایه و تا حدودی کاربرد آن آشنا شدید. چنان که دیدید اطلاعات موجود در حافظه بلندمدت نیاز به یادآوری ندارند، بلکه برای استفاده از آنها کافیست به آنها نظم بدهیم و نظم و توالیشان را بخاطر بسپاریم و این کاری است آسان.

تمرینات

۱ـ فهرست خانه و فهرست بدن را از روی کاغذ مرور کنید.

۲ـ فهرست خانه و فهرست بدن را در ذهن خود و با استفاده از حافظه مرور کنید.

۳ـ پایه‌های فهرست بدن و فهرست خانه را بدقت در ذهن خود ببینید.

۴ـ مطمئن شوید که ترتیب و نام درست همه اجزای دو فهرست را می‌دانید.

مبحث پنجم

پایه‌گذاری (۱)

اکنون که مفهوم پایه را دانستید، ممکن است از خود بپرسید که چه کاری می‌توان با آن انجام داد؟ چنان که گفتیم از ۱۰ پایه‌ای که در فهرست بدن داریم برای نگهداری اطلاعات وارده به حافظه استفاده می‌کنیم. ۲۰ پایه فهرست خانه نیز برای همین منظور هستند. از آنجا که این پایه‌ها را هر روز می‌بینیم و آنها را کاملاً می‌شناسیم، نیازی به یادآوری آنها نداریم و تنها باید ترتیب قرارگیری‌شان را بخاطر بسپاریم. پایه‌ها نقاط مرجعی خواهند بود که با استفاده از آنها اطلاعات را به حافظه می‌سپاریم، یعنی ۱۰ مورد اطلاعاتی جدید را بر روی ۱۰ پایه مزبور قرار می‌دهیم. پایه‌ها برای ما بصورت صندوق پستی هستند که نامه‌ها (اطلاعات جدید) را در خود دارند.

فرض کنید شب‌هنگام که در خانه هستید برق خانه قطع شود؛ چه می‌کنید؟ مسلماً برمی‌خیزید و به لمس اشیاء اطرافتان می‌پردازید تا کبریت را پیدا کنید. اما ندرتاً ممکن است کبریت را فوراً پیدا کنید، بلکه ابتدا مثلاً دستتان به اجاق‌گاز می‌خورد و پس از آن است که می‌توانید دنبال کبریت در اطراف اجاق بگردید. در این مثال اجاق یک نقطه مرجع است که پس از یافتن آن موقعیت نسبی خود را تشخیص می‌دهید و سپس با استفاده از آن شئ مورد نظرتان را می‌یابید.

ذهن ما نیز به همین گونه عمل می‌کند. شما باید برای بخاطر آوردن اطلاعات به پایه‌ها رجوع کنید و از آنجا بسمت جلو پیشرفت کنید. پایه‌های نقاط مرجعی هستند که با رجوع به آنها، اطلاعات مورد نظرمان را بازیابی می‌کنیم.

برای انجام یک پایه‌گذاری موفق و مرتبط ساختن اطلاعات جدید با پایه‌های موجود در حافظه باید ۳ کار اساسی زیر را انجام دهید.

۱- تصویری واضح از یک **پایه** در ذهنتان بسازید. توجه داشته باشید که تصویرتان باید کاملاً روشن و شفاف باشد.

۲- ***اطلاعاتی*** را که می‌خواهید بخاطر بسپارید بصورت یک تصویر واضح و روشن در ذهنتان

۵

درآورید.

۳- دو تصویر فوق را با استفاده از چسب ذهنتان در کنار هم قرار دهید. نکته بسیار مهم این است که چسباندن دو تصویر به هم باید جنبه فعال و پرکنش داشته باشد تا در خاطر بماند. منظور از عمل فعال این است که جنبش و تحرک زیاد و در عین حال غیرعادی و غیرمنطقی داشته باشد؛ مانند بعضی از شخصیتهای کارتونها که دائم در حال جنگیدن، پرتاب کردن، ویران کردن و انجام کارهای محیرالعقول و غیرعادی هستند.

این تکنیک مهیج‌ترین مطلب این دوره آموزشی است. دو نکته مهم در بکارگیری این تکنیک وجود دارد: ***تخیل واضح و عمل فعال***. البته اگر می‌خواهید از تکنیک فوق استفاده کنید، همچون هر کار جدیدی باید آن را مکرراً تمرین کنید تا به آن عادت کنید و بتوانید آن را بطور خودکار انجام دهید. من در این دوره می‌کوشم تا ذهن شما را به تفکر صحیح عادت دهم و یکی از ارکان تفکر صحیح، تخیل قدرتمند است. اولین وظیفه تخیل قدرتمند این است که به شما کمک کند تا تصاویر واضح و روشن در ذهنتان ایجاد کنید. وظیفه دوم این است که با یک عمل فعال، تصویر ذهنی شما را بیادماندنی سازد. هرچه ***عمل*** انجام شده توسط تخیلتان فانتزی‌تر باشد، تصاویر جاودانه‌تر خواهند بود. همه ما از تخیل کافی برخوردار هستیم، ولی ممکن است بعلت عدم استفاده، آن را ضعیف یا تحلیل‌رفته بشماریم. پس باید با انجام تمرینات زیاد قوه تخیل خود را بصورت بالفعل درآوریم تا بتوانیم از آن استفاده لازم را بکنیم.

بطور خلاصه برای بخاطر سپردن اطلاعات تازه:

اول، تصویری روشن از یک ***پایه*** را در ذهن خود مجسم می‌کنیم؛

دوم، تصویری واضح از ***اطلاعات*** مورد نظر را مجسم می‌کنیم؛

و سوم، با استفاده از یک ***عمل*** فعال، دو تصویر فوق را در کنار هم قرار می‌دهیم.

اولین چیزی که می‌خواهیم بخاطر بسپاریم، «تخم‌مرغ» است. تخم‌مرغ را باید بر روی ناخن شست پا قرار دهید، زیرا همچنان که بیاد دارید ناخن شست پا اولین پایه فهرست بدن است. البته مهم آن است که بدانید این کار را به چه صورت انجام دهید. چنان که گفتیم تصویری واضح از پایه (ناخن) و چیز مورد نظر (تخم‌مرغ) در ذهن خود ایجاد می‌کنیم و با استفاده از عمل فعال آن دو را بهم جوش می‌دهیم. ممکن است پیش خود چنین تصور کنید:

۵

تصویری از یک تخم‌مرغ می‌سازم و آن را بر روی ناخن شست پایم قرار می‌دهم.

اما این روش درست نیست، زیرا هیچ عمل، حرکت یا زنده‌سازی در آن بکار گرفته نشده است. باید در عمل چسباندن از حرکت و زنده‌سازی تصویر استفاده کنید و در تصویر مبالغه نمایید. تصویر ذهن شما باید واضح، رنگی و جاندار باشد، یعنی باید تخم‌مرغ را زنده و جاندار نمایید. با استفاده از قدرت تخیل خود عملی انجام دهید که ناممکن باشد. هرچه تصویر ایجاد شده غیرواقعی‌تر و فانتزی‌تر باشد بهتر است. البته این کار بر خلاف آنچه که ممکن است بعضی تصور کنند اصلاً خسته‌کننده نیست و ما هم قصد آموزش تکنیکهای خسته‌کننده را نداریم، زیرا چیزهای خسته‌کننده خیلی زود فراموش می‌شوند. اما چیزهای جادویی جاندار و فانتزی در خاطر می‌مانند، چون هیچگاه در زندگی واقعی تحقق نمی‌یابند و لذا برای ذهن آدمی جالب هستند. مثلاً در مورد تخم‌مرغ و ناخن می‌توانید چنین تصور کنید:

یک تخم‌مرغ بزرگ یا هزاران تخم‌مرغ را در ذهن خود می‌بینم (مبالغه در تصویر)؛ این تخم‌مرغ دارای دست و پا است (جاندارسازی)؛ تخم‌مرغ را با ناخن شست پایم بالا و پایین می‌اندازم (عمل فعال).

بدین ترتیب تصویری می‌سازید که مطلقاً جادویی است. هرچه تصویر واضحتر و عمل بکار رفته فعالتر باشد بهتر است. می‌توانید عمل را همچنان ادامه دهید: شما به او لگد می‌زنید و او هم به شما لگد می‌زند؛ آنقدر این کار را تکرار می‌کنید تا آنکه ناگهان تخم‌مرغ می‌شکند و روی انگشتانتان پخش می‌شود. می‌توانید همه تخم‌مرغها را جمع کنید و در یک کاسه بزرگ بریزید و آنها را بر روی ناخن پایتان بمالید. بدین ترتیب با استفاده از قوه تخیل و عمل فعال، تخم‌مرغ را بر روی ناخن پایتان قرار می‌دهید و این کار بیش از ۳۰ یا ۴۰ ثانیه طول نمی‌کشد. اکنون این کار را در مورد تخم‌مرغ و ناخنتان انجام دهید.



دومین چیزی که باید بخاطر بسپارید «مرغ» است و محل آن بر روی دومین پایه یعنی پاشنه پایتان می‌باشد. همچون مورد قبل، تصویری واضح از پاشنه پا و مرغ را در ذهنتان بسازید و در آن تمام خصوصیات و جزئیات مرغ را مورد توجه قرار دهید؛ آیا یخ‌زده است یا نه؟ بسته‌بندی شده یا باز است؟ پخته است یا نپخته؟ .... سپس آن را با استفاده از عمل فعال بر روی پاشنه خود قرار دهید. این کارِ ویژه و نامعمول به گونه‌ای است که هرگز در زندگی شما رخ نمی‌دهد و لذا از کنش زیادی برخوردار است. می‌توانید چنین تصور کنید:

۵

مرغ داغی را بر روی پاشنه‌ام گذاشته‌ام و از فرط داغی آن می‌سوزم؛ مرغ با بالهایش دو پاشنه مرا گرفته و من می‌کوشم با باز کردن پاشنه‌هایم از هم، بالهای مرغ را بکَنم ....

بهر حال مطمئن شوید که تصویری پرکنش و فعال ایجاد کرده‌اید. هنگامی که من به عقب برمی‌گردم و می‌پرسم چه چیزی را روی پاشنه پایتان قرار داده‌اید، در واقع باید بگویید که چه عملی انجام داده‌اید و با پاشنه خود چه کرده‌اید، زیرا آنچه که موجب یادآوری اطلاعات می‌شود، عمل فعال چسب ذهن است. اکنون مرغ را بر روی دومین پایه قرار دهید.



سومین چیزی که باید بخاطر بسپارید «همبرگر» است و محل آن نیز بر روی سومین پایه یعنی ساق پا است. ساق و همبرگر را بطور واضح مجسم کنید و با استفاده از عمل فعال آن دو را در کنار یکدیگر قرار دهید. مثلاً ممکن است چنین مجسم کنید که یک همبرگر را بر روی ساق خود مالیده‌اید و آن را چرب کرده‌اید یا .... اکنون این کار را با استفاده از تخیل جادویی خود انجام دهید و تا جایی که می توانید تصویر را فانتزی‌تر و غیرواقعی‌تر کنید و با استفاده از عمل فعال آن را جاندار سازید.



چهارمین چیزی که باید بخاطر بسپارید «شیر» است و جای آن بر روی چهارمین پایه فهرست بدن، یعنی ران می‌باشد. ممکن است بخندید و این کار را احمقانه بدانید، ولی چنین نیست. با استفاده از یک تصویر واضح و عمل فعال، شیر را بر روی رانتان قرار دهید.



پنجمین چیزی که باید بخاطر بسپارید «موز» است که باید بر روی شکم، یعنی پنجمین پایه قرار گیرد. ممکن است شما درخت موزی را تصور کنید که بر روی شکمتان رشد کرده؛ یا به منظور مبالغه در تصویر، موزهایی غول‌پیکر را تصور کنید؛ و یا آنکه موزهای خوشمزه‌ای را ببینید که از شکمتان بیرون زده‌اند و با آرایش خاصی تمام سطح آن را پوشانیده‌اند. هرچه تصویر واضحتر و فعالتر باشد بهتر است.

۵



اکنون یک بار پایه‌ها و تصاویر واقع بر آنها را مرور می‌کنیم.

چه چیزی بر روی ناخن است؟ ☺ درست است، تخم‌مرغ.

بر روی ساقتان چه چیزی قرار دارد؟ ☺ درست است، همبرگر.

بر روی پاشنه پایتان چیست؟ ☺ درست است، مرغ.

چه چیزی بر روی رانتان است؟ ☺ درست است، شیر.

بر روی شکمتان چیست؟ ☺ درست است، موز.

اگر تصاویرتان بحد کافی واضح بوده باشد و از عمل کافی استفاده کرده باشید، حتماً توانسته‌اید اطلاعات را به خوبی فراخوانی کنید، زیرا پایه‌ها در ذهن ثابت و پابرجا هستند و تصویر واضح و عمل فعال به اطلاعات وارده کمک می‌کنند تا همچون پایه‌ها در ذهن ثابت بمانند. ذهن ما همچون یک کامپیوتر است که توانایی و پتانسیل فراوانی دارد و این توانایی بروز نمی‌کند مگر با نرم‌افزاری بنام تصویر.

ششمین چیزی که باید بخاطر بسپارید «نان» است و محل آن بر روی انگشت «وسطی» است. برای اطمینان از وضوح تصویر، نوع نان و تازه یا بیات بودن آن را مشخص کنید و برای ایجاد کنش زیاد، تا جایی که می‌توانید در آن مبالغه کنید. مثلاً اگر فقط نان را بر روی انگشت «وسطی» بگذارید، عمل فعالی صورت نگرفته است. اما می‌توانید چنین تصور کنید:

نان بزرگی را بر روی انگشت وسطی خود می‌گذارم و یک تکه از آن را می‌بُرم تا بخورم؛ کارد بیش از حد در نان فرو می‌رود و ناگهان فریاد می‌زنم: آه، خودم را بُریدم!

در این صورت عمل زیادی انجام گرفته است. بهتر آن است که درد را واقعاً احساس کنید، زیرا تجربیاتی که با درد یا هیجان همراه باشند بهتر بخاطر می‌مانند. اکنون این کار را انجام دهید.



هفتمین چیز «گل سرخ» است که باید آن را بر روی مچ دستتان قرار دهید. تصویری واضح از هر دو ر

در ذهنتان ایجاد کنید و تا جایی که می‌توانید در آن مبالغه نمایید. تصویر را جاندار و خنده‌دار کنید. مطمئن شوید که عمل شما هرگز در زندگی واقعی تحقق پیدا نمی‌کند. اکنون گل سرخ را بر روی مچتان قرار دهید.



حال مجدداً مرور می‌کنیم.

بر روی «وسطی» چیست؟ — درست است، نان.

بر روی ساقتان چیست؟ — درست است، همبرگر.

بر روی شکمتان چیست؟ — درست است، موز.

بر روی رانتان چیست؟ — درست است، شیر.

بر روی ناخن چیست؟ — درست است، تخم‌مرغ.

بر روی پاشنه‌تان چیست؟ — درست است، مرغ.

هشتمین چیز «شیرینی» است که باید آن را بر روی گردن خود قرار دهید. ممکن است بگویید کافیست یک شیرینی از پشت به گردنم اصابت کند، اما این تصویر چندان خوبی نیست، زیرا اگر عملی که انجام می‌دهید منطقی باشد، معمولاً بیاد نمی‌ماند. پرتاب شیرینی بسوی شما و اصابت آن به گردنتان یک تصور منطقی است، گرچه عملی فعال بشمار می‌رود. البته اگر تصویرتان کاملاً واضح و توصیفی باشد ممکن است عیب منطقی بودن را بپوشاند. مثلاً شما باید بدانید با چه نوع شیرینی سر و کار دارید، بوها را استشمام کنید، حس‌کردنیها را حس کنید و تصاویر را بوضوح و روشنی ببینید. تشدید هیجانات و احساسات در بیاد آوردن بسیار سودمند است. اکنون شیرینی را بر گردنتان قرار دهید.



نهمین چیزی که باید بخاطر بسپارید «هویج» است و جای آن بر روی دندان شما می‌باشد. ممکن است چنین تصور کنید که سعی دارید با دندانهایتان هویج بسیار بزرگی را نصف کنید، ولی بقدری هویج بزرگ و سخت است که باعث می‌شود همه دندانهایتان بشکنند! یا آنکه دو دندان پیشین بالایی خود را



بصورت دو هویج در نظر می‌گیرید که از دهانتان بیرون زده‌اند و شما را شبیه خرگوش ساخته‌اند! حالا با استفاده از هویج و دندان، یک تصویر واضح و جاندار بسازید.



دهمین چیزی که بخاطر می‌سپارید «ماهی» است که باید بر روی لاله گوشتان قرار گیرد. مثلاً می‌توانید دو ماهی را از لاله گوشهایتان همچون گوشواره آویزان کنید؛ **این ماهیها لاله گوش شما را با دندان گاز می‌گیرند تا آویزان بمانند؛ بدین ترتیب خون از لاله گوشتان جاری می‌شود و فریادتان به آسمان می‌رود!** حس‌کردنیها را حس کنید و بوییدنیها را استشمام نمایید. هرچه تصویر جادویی‌تر و پرتحرکتر باشد بهتر است. اکنون این کار را انجام دهید.



حالا برای اطمینان از بیاد ماندن تصاویر یک بار دیگر آنها مرور می‌کنیم. بر روی ناختنتان چیست؟ بر روی پاشنه‌تان چیست؟ بر روی انگشت «وسطی» چه قرار دارد؟ جای موزها کجاست؟ جای هویج کجاست؟ چه چیزی بر روی دندان است؟ بر روی مچتان چیست؟ تخم‌مرغها کجا هستند؟ همبرگر کجاست؟ شیر کجاست؟ موزها کجا هستند؟ شیرینی کجاست؟ هویجها کجا هستند؟ ماهی کجاست؟ گل سرخ کجاست؟ تخم‌مرغها کجا هستند؟

بر روی پاشنه‌تان چیست؟	☺	درست است، مرغ.
بر روی شکمتان چیست؟	☺	درست است، موز.
بر روی «وسطی» چیست؟	☺	درست است، نان.
بر روی مچتان چیست؟	☺	درست است، گل سرخ.
بر روی گردنتان چیست؟	☺	درست است، شیرینی.
چه چیزی بر روی دندانتان است؟	☺	درست است، هویج.
بر روی لاله گوشتان چیست؟	☺	درست است، ماهی.
شماره ۵ در فهرست درخت چیست؟	☺	درست است، دستکش.

۵

شماره ۱۳ در فهرست درخت چیست؟ ☺ درست است، سبزه.

شماره ۱۶ در فهرست درخت چیست؟ ☺ درست است، کامپیوتر.

شماره ۱۹ در فهرست درخت چیست؟ ☺ درست است، مینی‌بوس.

شماره ...

چنان که دیدید همه چیز بخوبی در حافظه‌تان مانده است، در حالی که شما تازه شروع کرده‌اید. با استفاده از این روش یک بایگانی تصویری ایجاد می‌کنید که تمام اطلاعات مورد نظرتان را در آن جای می‌دهید. اکنون می‌دانید که چگونه تصویری واضح از پایه و چیزی که می‌خواهید بخاطر بسپارید، بسازید و با استفاده از عمل فانتزی و غیرواقعی آنها را بگونه‌ای خنده‌دار در کنار هم قرار دهید. همچنین آموختید که چطور باید در تصاویر غلو کنید و آنها جاندار نمایید.

بطور خلاصه در هنگام پایه‌گذاری باید به چند نکته اساسی زیر دقت نمایید: ***مبالغه، دخالت عواطف، جاندارسازی و عمل فعال.***

تخیل خود را آزاد نمایید و با اعتماد به نفس و آرامش خاطر به حافظه‌تان اجازه دهید تا اطلاعات مورد نظرتان را بازیابی کند.

تمرینات

۱ـ فهرست بدن را مرور نمایید.

۲ـ آنچه را که بر روی هر پایه گذاشته‌اید بیاد آورید.

۳ـ در مورد هر یک از پایه‌ها این سؤالات را از خود بپرسید:

- پایه چیست؟
- چه عملی در مورد پایه انجام داده‌ام؟

مبحث ششم

تبدیل کلمات به تصویر

اگر یک جورچین یا پازِل (Puzzle) داشته باشیم، با کنار هم گذاشتن قطعات مختلف می‌توانیم تصویر اصلی را پیدا کنیم. یکی از راههای بخاطر سپردن اطلاعات (از جمله کلمات) این است که آنها را به هِجا (سیلاب)های تشکیل دهنده‌شان تقسیم کنیم و تصویری برای هر هجا بوجود آوریم، بطوری که بعداً بتوانیم با کنار هم گذاشتن تصاویر به اطلاعات مورد نظر برسیم. البته باید توجه داشته باشید که این مطلب به تمرکز زیادی نیاز دارد. ضمناً اگر به همراه فرد دیگری این دوره را می‌گذرانید می‌توانید این تمرینات را با هم انجام دهید و در انجام آنها به یکدیگر کمک کنید.

مراحل مختلف کار بدین شرح است:

۱- کلمه مورد نظر را به هجاهای تشکیل دهنده آن تقسیم کنید.

۲- بدون در نظر گرفتن املای هجای اول، آن را با صدای بلند بخوانید.

۳- حواس خود را متوجه ***صدای*** هجا نمایید.

۴- بر اساس ***صدای*** هجای مورد نظر تصویری برای آن بسازید یا سمبلی را برای آن مشخص کنید.

۵- مراحل ۲ تا ۴ را در مورد سایر هجاها نیز انجام دهید.

۶- تصاویر بدست آمده از هجاهای کلمه را با هم بیامیزید و با آنها یک تصویر مرکب یا یک فیلم بسیار کوتاه بسازید.

مثال ۱ـ کلمه «نیرنگ» را در نظر بگیرید. نیرنگ یک کلمه انتزاعی است، بدین معنا که شنیدن آن تصویر چندان واضح و روشنی در ذهن ما ایجاد نمی‌کند و لذا نیاز به تفسیر و توضیح دارد. مثلاً شما به راحتی می‌توانید تصویر یک گربه را در ذهن خود مجسم کنید و لذا می‌توانید خصوصیات ظاهری آن را برای هر کس شرح دهید. اما هرگز نمی‌توانید تصویر مشخصی از نیرنگ در ذهنتان ایجاد کنید، زیرا نیرنگ یک واژه انتزاعی است. واژه‌های انتزاعی نماد یا سمبُل خاصی برای ارائه ندارند و لذا غالب تصاویری که

مردم از آنها می‌سازند با هم متفاوت است، در حالی که در مورد گربه چنین نیست و غالب تصاویری که مردم از آنها در ذهن خود می‌سازند بسیار شبیه هم هستند. پس چگونه می‌توان از کلمات انتزاعی تصاویر واضح ساخت؟

با استفاده از تکنیک مؤثر ***تقسیم کلمات به هجاها*** می‌توان کلمات انتزاعی را هم به صورت تصویر درآورد و بخاطر سپرد. مثلاً کلمه نیرنگ را می‌توان به دو هجای «نی + رنگ» تقسیم کرد. وقتی هجاها را با صدای بلند بخوانیم، تصویری از هریک از آنها در نظرمان مجسم می‌شود، یعنی تصویر «نی» و تصویر «رنگ». حال باید دو تصویر را در کنار هم بگذاریم و یک تصویر نهایی از آنها ایجاد کنیم. مثلاً: نی در **حال به هم زدن قوطی رنگ یا قلم نی آغشته به رنگ.** البته کمتر کلمه‌ای را به آسانی نیرنگ می‌توانید به تصویر تبدیل کنید. اما نگران نباشید، زیرا در این تکنیک تأکید ما بر روی شیوه تلفظ و صدای کلمات (یا بعبارت دیگر «آوا»ی آنها) است، نه املای آنها. مثلاً شما می‌توانید کلمه غیاب را به دو هجای «غی» و «آب» تقسیم کنید و سپس آنها را چند بار با ***صدای بلند*** برای خود بخوانید. اکنون می‌توانید تصویر «استفراغ» راکه معادل با «قِی» است بجای «غی» در نظر بگیرید و «آب» نیز که بخودی خود یک تصویر در ذهنتان ایجاد می‌کند. تصویری که از ترکیب دو تصویر فوق بدست می‌آید می‌تواند چنین باشد: استفراغ آبکی. (گرچه ممکن است این مثال برای برخی خوشایند نباشد!) بدین ترتیب می‌توانید یک تصویر را جایگزین واژه غیاب (که تا حدود زیادی انتزاعی است) نمایید. تمرین این تکنیک بسیار مؤثر به شما کمک می‌کند تا قدرت تخیل خود را بی‌نهایت تقویت کنید.

مثال ۲ـ «شناخت» یک واژه کاملاً انتزاعی است، بطوری که تصاویر مبهم و بسیار متفاوتی در ذهن افراد مختلف ایجاد می‌کند. حال اگر آن را به دو هجای تشکیل دهنده‌اش بشکنیم خواهیم داشت: «شناخت= شن + آخت». هجاهای تشکیل دهنده آن را چند بار با صدای بلند بخوانید. شن یک واژه کاملاً عینی و غیرانتزاعی است و لذا تصویری واضح و بسیار مشابه در ذهن افراد مختلف ایجاد می‌کند. اما در مورد هجای «آخت» چنین نیست و برای آنکه واژه‌ای معنادار و عینی شود لازم است مختصری در آن تغییر بدهیم. در اینجا شما آزاد هستید که بهترین و آسانترین واژه مشابه «آخت» را بجای آن انتخاب کنید، به شرط آنکه واژه انتخابی از نظر آوایی مشابه «آخت» باشد. مثلاً در این مورد من واژه «آفت» را پیشنهاد می‌کنم که از نظر آوایی کاملاً شبیه آخت است، یعنی صداهای بکار رفته در آنها دقیقاً مشابه هم است. به این ترتیب می‌توانید واژه شناخت را با دو واژه عینی و قابل تجسم «شن» و «آفت» جایگزین نمایید. در مرحله بعد باید تصویر این دو واژه را با استفاده از چسب ذهن خود با هم تلفیق کنید. مثلاً می‌توانید دانه

شنی را در نظر مجسم کنید که برای درمان یک آفت دهانی بر روی آن گذاشته شده است. به این ترتیب شما واژه انتزاعی شناخت را به تصویری تبدیل می‌کنید که براحتی قابل تجسم است. این کار شبیه مرتب کردن قطعات یک جورچین (پازل) است، بطوری که از کنار هم قرار دادن قطعات مختلف آن (هجاهای کلمه)، یک تصویر واحد و روشن بدست می‌آید.

اگر کلمه‌ای بیش از دو هجا داشته باشد باز هم به همین‌گونه عمل می‌کنیم، با این تفاوت که هجاهای بیشتری داریم و در نتیجه باید بیش از دو تصویر را با هم تلفیق نماییم.

توجه داشته باشید که لازم نیست واژه‌ای را که بجای یک هجای کلمه انتخاب می‌کنید از نظر آوایی کاملاً مشابه آن هجا باشد. برای درک این مطلب به مثال ۳ توجه کنید.

مثال ۳- شما می‌توانید در کلمه «مُشکل» بجای هجای «مُش»، واژه «موش» را که از نظر آوایی تا حدود زیادی به آن شبیه است انتخاب کنید. بدین ترتیب ممکن است برای یک هجا چند واژه مشابه وجود داشته باشد که در این صورت بهترین واژه جایگزین واژه‌ایست که اولاً بیشترین شباهت آوایی را به هجای مورد نظر داشته باشد، و ثانیاً مطابق ذوق و سلیقه شما باشد. بنابر این شما باید از میان چند واژه که ممکن است همه آنها خوب و بجا باشند، بهترین آنها را انتخاب کنید. در مثال اخیر بجای هجای «مُش» می‌توانید واژه‌های «موش»، «مُشت» یا «مُشک» را انتخاب کنید، اما چنان که می‌بینید شباهت آوایی «مُشت» و «مُشک» به هجای مورد نظر بیشتر است و بقیه کار با ذوق و سلیقه شماست که یکی از این دو را انتخاب کنید. مثلاً ممکن است ترکیب مشکل= مشک+گِل را در نظر بگیرید و در پی آن تصویری از یک مشک انباشته از گِل را در نظر مجسم کنید. یا آنکه بگویید: «مشکل= مشت +گِل» و سپس تصویر یک مشت فرورفته در گل یا یک مشت کاهگل‌را پیش خود مجسم سازید.

در مثال فوق اگر گِل نیز یک واژه غیرانتزاعی بود و نمی‌توانستیم هیچ واژه عینیِ مشابه از نظر آوایی برای آن پیدا کنیم، آنگاه شاید مجبور می‌شدیم از واژه گُل که شباهت آوایی کمتری به آن دارد، ولی شباهت املایی زیادی دارد، استفاده کنیم. بهرحال انتخاب مشابه املایی را حتی‌الامکان برای مواردی بگذارید که نتوانید هیچ مشابه آوایی مناسبی برای هجای مورد نظرتان پیدا کنید.

تذکر- خود واژه مشابه باید غیرانتزاعی باشد تا بتوانید تصویری واضح از آن در ذهنتان ایجاد کنید.

اکنون که تا حدودی با شیوه تبدیل کلمات به تصاویر آشنا شدید باید بتوانید چند تمرین نسبتاً ساده را به تنهایی انجام دهید.

۱- کلمه «حَربه» را به تصویر تبدیل کنید.

نخست باید کلمه و هجاهای آن را با صدای بلند بخوانید. سپس برای هر یک از هجاها یک تصویر در نظر بگیرید و در نهایت تصویر هجاها را با هم تلفیق کنید تا یک تصویر واحد بوجود آید. کتاب را به کناری بگذارید و تمرین را با حوصله انجام دهید.



چنان که دیدید کلمه انتزاعی حربه را براحتی می‌توانید به تصویر تبدیل کنید. شما احتمالاً بجای هجای اول این کلمه واژه «خَر» را جایگزین کرده‌اید و بجای هجای دوم آن نیز واژه «بِه» را برگزیده‌اید. به این ترتیب می‌توان تصویر واحدی از این دو بدست آورد که مثلاً چنین باشد: خری که یک به را به دهان خود گرفته است یا خری که در حال بازی با یک به است یا ...

۲- کلمه «چندان» را به تصویر تبدیل نمایید. بلند خواندن هجاها به شما کمک می‌کند تا واژه مشابه را براحتی پیدا کنید.



چندان را می‌توان به دو هجای «چن» + «دان» تقسیم کرد. شما احتمالاً برای هجای اول تصویر «چنگ» را انتخاب کرده‌اید. اما بجای هجای دوم ممکن است برخی تصویر «ران» را جایگزین کنند و برخی تصویر «دانه» یا چیزی دیگر را ترجیح دهند. از میان دو انتخاب اخیر باید بگوییم که «ران» شباهت آوایی بیشتری نسبت به «دانه» دارد، زیرا انتهای واژه «ران» هیچ صدای اضافی ندارد. بنابر این با تلفیق این دو تصویر می‌توانید واژه انتزاعی «چندان» را به یک تصویرِ گویا مبدل سازید.

به همین ترتیب می‌توان واژه «حضور» را به «حُض» و «اور» شکست و سپس بجای هر یک از دو هجا به ترتیب تصاویر «حوض» و «عود» را جایگزین نمود. یا آنکه می‌توان واژه کفاف را به دو هجای «کف» و «آف» شکست و سپس تصاویر «کف» و «آب» را با هم تلفیق نمود تا یک تصویر واحد بدست آید.

اکنون به یک مثال دیگر دقت کنید تا به نکته‌ای تازه پی ببرید. هنگامی که می‌خواهید کلمه «ریاست» را به یک تصویر تبدیل کنید ممکن است در تصویرسازی برای هجاهای دوم و سوم دچار مشکل شوید. بنابراین می‌توانید هجاهای دوم و سوم را با هم بخوانید و از ابتدا تصویر واحدی برای آنها ایجاد کنید.



مثلاً در این مورد می‌توانید هجای اول را به تصویر «رِی» تبدیل کنید و هجاهای دوم و سوم راکه با هم «آسَت» خوانده می‌شوند به صورت «آفَت» نزد خود مجسم کنید. این قاعده را بیشتر در مورد کلماتی می‌توان بکار برد که هجاهای کوتاه و نسبتاً زیاد دارند، گرچه در این مورد هیچ محدودیتی وجود ندارد. به همین ترتیب می‌توان کلمه «جاودانه» را مثلاً به صورت دو تصویر «گاو» و «دانه» در آورد، در حالی که اگر می‌خواستیم هر یک از هجاهای «دا» و «نه» را به تصویری مجزا تبدیل کنیم احتمالاً واژه‌های مشابه چندان مناسبی پیدا نمی‌کردیم. توجه داشته باشید که همیشه باید آسانترین تصویر را انتخاب کنید.

تذکر مهمـ ما در این دوره مکرراً از هجا و سیلاب نام می‌بریم، در حالی که این هجا و سیلاب تا حدودی با آنچه که در ادبیات گفته می‌شود تفاوت دارد. در اینجا منظور ما از هجا، هر جزئی از کلمه است که بواسطه شکستن آن بدست می‌آید. بنابراین در شکستن کلمه به اجزای مختلفش هیچ محدودیتی برای خود قائل نشوید و آسانترین و گویاترین تصویر را پیداکنید. به عبارت دیگر می‌توانید کلمه را از هر جایی که می‌خواهید بشکنید.

نماد یا سمبل

راه دیگر تصویرسازی برای کلمات، انتخاب نماد یا سَمبُل مناسب است. مثلاً بعضی از مردم عدد ۱۳ را سمبل نحسی یک چیز می‌دانند. این افراد از دیدن عدد ۱۳ مفهوم نحسی را برداشت می‌کنند.

به این ترتیب گاهی لازم می‌شود برای یک کلمه انتزاعی یک سمبل یا نماد بسازیم تا ما را بسوی آن کلمه راهنمایی کند. به عنوان مثال می‌توان تصویر یک گنج را سمبل کلمه «کشف» قرار داد. بدین ترتیب ما کلمه کشف را مستقیماً به صورت سمبل گنج مجسم می‌کنیم. البته در این مورد هم ممکن است سمبلهای بسیاری برای هر کلمه وجود داشته باشد (حتی بیش از تصاویری که می‌توان برای هر هجا در نظر گرفت)، ولی اگر از میان سمبلهای مختلف، شاخص‌ترین و جالب‌ترین آنها را انتخاب کنیم، آنگاه می‌توانیم از این روش هم بخوبی بهره ببریم.

بیشترین تأکید ما در این مبحث بر روی این نکته متمرکز بود که شما با استفاده از روشهای مختلف بتوانید قدرت تجسم و تخیل خود را تقویت نمایید. آنچه که ذهن شما می‌فهمد، تصویر است و انجام این تمرینات به ذهنتان کمک می‌کند تا هر چه بهتر از تصاویر استفاده نماید. هر تصویری که در این مبحث می‌سازید شما را به سوی یک کلمه راهنمایی می‌کند و شما با مجسم کردن آن تصویر خیلی راحت می‌توانید واژه را بیاد آورید، زیرا آن تصویر را با استفاده از چند قاعده مشخص و نیز بهره‌گیری از

ذوق و سلیقه خود بوجود آورده‌اید.

تمرینات

۱ـ یک بار دیگر مثالهای این مبحث را مرور کنید.

۲ـ برای هر یک از واژه‌های زیر یک تصویر ذهنی واضح و گویا بسازید: حدسیات، حرمان، رستگار، خرافات، گرگان، کرمان، جواب، چاره.

۳- برای هر یک از واژه‌های زیر یک سمبل یا نماد در نظر بگیرید که معرف آن باشد: شادی، دوستی، کمک، شخصیت.

مبحث هفتم

پایه‌گذاری (۲)

در این مبحث مجدداً در مورد پایه‌گذاری صحبت می‌کنیم و برای این منظور یک بار دیگر فهرست درخت را مرور می‌کنیم.

۱ـ درخت	۶ـ مکعب	۱۱ـ توپ فوتبال	۱۶ـ کامپیوتر
۲ـ دوچرخه	۷ـ اسلحه	۱۲ـ ساعت دیواری	۱۷ـ حلب روغن
۳ـ چراغ راهنمایی	۸ـ نردبان دوطرفه	۱۳ـ سبزه	۱۸ـ حلقه طلا
۴ـ صندلی	۹ـ پیپ	۱۴ـ ماه	۱۹ـ مینی‌بوس
۵ـ دستکش	۱۰ـ کامیون	۱۵ـ گلابی	۲۰ـ سیگار

اکنون فهرست را با خود مرور کنید و ببینید که آیا می‌دانید هر شماره مربوط به چیست و بر عکس. شما باید بتوانید هر یک از اجزای فهرست را بلافاصله و به آسانی بیاد آورید. سپس ارتباط بین شماره‌ها و تصاویر را نزد خود مرور کنید تا خاطره آنها در ذهنتان تازه شود. این کار بیش از ۳ تا ۵ دقیقه طول نمی‌کشد. حالا کتاب راکنار بگذارید و شروع به یادآوری کلمات نمایید.



در این مبحث می‌خواهیم با استفاده از فهرست درخت پایه‌گذاری کنیم. من ۲۰ کلمه را ذکر خواهم کرد و شما باید آنها را با استفاده از پایه‌ها بخاطر بسپارید. چنان که خواهید دید پایه‌گذاری بر روی فهرست درخت بسیار آسان است. البته انجام این کار ممکن است در ابتداکمی سخت به نظر برسد، اما به هیچ وجه نگران نباشید، زیرا آن را به یکباره انجام نخواهیم داد و شما فرصت کافی برای انجام آن دارید. بنابراین باید به حافظه خود اطمینان داشته باشید و بدانید که حتی کسانی که فکر می‌کنند کم‌استعداد



هستند براحتی می‌توانند چنین کارهایی را انجام دهند. نگرانی و اضطراب را از خود دور کنید و با چند نفس عمیق، آرامش خاطر را بر خود حکفرما سازید.

برای انجام پایه‌گذاری به ترتیب زیر عمل کنید. نخست یک تصویر از کلمه‌ای که برایتان می‌خوانم را در ذهن خود مجسم کنید. توجه داشته باشید که تصویری که می‌سازید باید کاملاً واضح، دقیق و رنگی باشد. سپس پایه مورد نظر از فهرست درخت را در نظر مجسم کنید (مثلاً درخت را برای اولین کلمه و دوچرخه را برای دومین کلمه). این تصویر هم باید کاملاً واضح و شفاف باشد. در مرحله آخر باید این دو تصویر را با استفاده از چسب ذهن خود بگونه‌ای خنده‌دار و پرکنش در کنار هم قرار دهید. این تصویر باید طوری باشد که امکان تحقق آن در زندگی واقعی وجود نداشته باشد. باید به تمامی جزئیات تصویر با دقت توجه کنید و تحرک و مزاح را چاشنی آن نمایید. تا جایی که می‌توانید در آن مبالغه کنید. بهتر است تصویر خودتان را هم در آن بگنجانید تا احساساتتان را برانگیزد.

اولین کلمه «فیل» است. شما باید تصویری از یک فیل را در نظر مجسم کنید و سپس آن را بر روی اولین پایه یعنی درخت بگذارید. دو تصویر را به گونه‌ای پرکنش و فعال در هم ادغام کنید. منظور ما این نیست که مثلاً یک فیل را در کنار یک درخت مجسم کنید، زیرا چنین تصویری بی‌روح و کسل‌کننده است، بلکه باید آنها را به گونه‌ای ترکیب نمایید که تصویر حاصل جالب، خنده‌دار و غیرواقعی به نظر برسد، اما در عین حال باید بتوانید آن را همچون یک تصویر واقعی ببینید. مثلاً می‌توانید چنین مجسم کنید که فیلی با خرطوم خود در حال کندن درخت از زمین است. برای آنکه تصویر بدست آمده احساسات شما را برانگیزد بهتر است خودتان را هم در تصویر جای دهید. مثلاً مجسم کنید که شما بر روی درخت نشسته‌اید و از این که درخت در حال کنده شدن است سخت در هراسید. تصویر دیگری که می‌توانید مجسم کنید این است که فیلی را ببینید که با خرطوم خود از شاخه درخت آویزان شده و در حال تاب خوردن است! یا چنین مجسم کنید که فیلی در زیر درخت خوابیده است و در حال خرناس کردن است؛ هر نفس فیل همچون توفانی شاخ و برگ درخت را به این سو و آن سو می‌برد و شما که در حال افتادن از روی درخت هستید، مرتباً فریاد می‌زنید و کمک می‌خواهید!

به هر حال تصویرتان باید طوری باشد که امکان تحقق آن در زندگی واقعی وجود نداشته باشد. سعی کنید تصویری ابتکاری خلق کنید. تصویرتان باید تا حد امکان واضح باشد. خود را در صحنه حاضر ببینید، بطوری که دیدنیها را بخوبی مشاهده کنید، حس کردنیها را حس کنید و بوییدنیها را استشمام

۷

نمایید. برای کمک به تمرکز می‌توانید چشمان خود را ببندید. می‌توانید شروع کنید.



حالا باید دومین کلمه، یعنی «میز» را بر روی پایه دوم، یعنی دوچرخه بگذارید. تصویری از هر کدام از آنها در ذهنتان ایجاد کنید و سپس با استفاده از قوه تخیل خود آنها را با هم ترکیب کنید. تخیلتان را آزاد بگذارید تا تصویری خنده‌دار، پرکنش و مبالغه‌آمیز ایجاد کند. سپس تصویر ایجاد شده را با دقت بنگرید و به جزئیات آن توجه نمایید. بهتر است خود را هم در تصویر جای دهید. بدین ترتیب بعداً آن را بهتر بیاد خواهید آورد. می‌توانید شروع کنید.



سومین کلمه‌ای که باید پایه‌گذاری کنید، «اسکاچ» است. اسکاچ را باید بر روی چراغ راهنمایی بگذارید. تصویری مضحک و غیرواقعی از این دو بسازید و آن را جاندار نمایید. تا حد امکان در تصویر مبالغه کنید تا بهتر در خاطر بماند. تخیل خود را رها کنید تا تصویری جالب بوجود آورد. می‌توانید شروع کنید.



حالا یک بار تصاویری راکه ساخته‌اید مرور کنید. به پایه‌های اول، دوم و سوم برگردید و ببینید چه چیزی را بر روی آنها گذاشته‌اید. اگر تصاویر واضح و جانداری ایجاد کرده باشید، قطعاً می‌توانید آنها را بیاد آورید. می‌توانید شروع کنید.



چنان که دیدید تصویر کلماتی که بر روی پایه‌ها گذاشته بودید همچنان بر روی آنها قرار داشتند: فیل را بر روی درخت دیدید؛ میز را در کنار دوچرخه یافتید؛ و اسکاچ را بر روی مشاهده نمودید! تصاویر به همان گونه که آنها را ایجاد کرده بودید در جای خود بودند. حافظه قدرتمند شما می‌تواند

تصاویر را به آسانی یادآوری کند، به شرط آنکه تصویرتان واضح و پرکنش باشد.

چهارمین کلمه «آب» است. آب را بگونه‌ای خنده‌دار و پرتحرک بر روی چهارمین پایه، یعنی صندلی بگذارید. از ایجاد تصاویر خسته‌کننده مثل بارش باران بر روی صندلی اجتناب کنید، زیرا اینگونه تصاویر معمولاً در خاطر نمی‌مانند. تصویری که می‌سازید باید فعال و پرتحرک باشد. آن را مبالغه‌آمیز کنید و خود را هم در آن بگنجانید. پس از آنکه چهارمین کلمه را بر روی پایه مربوطه گذاشتید، یک بار دیگر سه کلمه نخست را مرور نمایید و تصاویر آنها را در ذهن خود مجسم کنید. می‌توانید شروع کنید.



پنجمین کلمه «آدامس بادکنکی» است. تخیل خود را آزاد بگذارید تا یک تصویر جاندار و مضحک از آدامس بادکنکی و دستکش (پنجمین پایه) بسازد. هر چه تحرک بیشتری به تصویر بدهید بهتر است. تصویری پربرخورد و خشونت‌آمیز بسازید. می‌توانید شروع کنید.



اکنون یک بار دیگر تصاویر ایجاد شده را مرور می‌کنیم:

چه چیزی بر روی درخت قرار دارد؟	درست است، فیل.
چه چیزی بر روی دوچرخه قرار دارد؟	درست است، میز.
چه چیزی بر روی چراغ راهنمایی است؟	درست است، اسکاچ.
بر روی صندلی چه گذاشته‌اید؟	درست است، آب.
در کنار دستکش تصویر چیست؟	درست است، آدامس بادکنکی.
میز بر روی کدام پایه است؟	درست است، دوچرخه.
آدامس بادکنکی در کنار کدام پایه است؟	درست است، دستکش.

...

پایه ششم مکعب است و شما باید تصویر کلمه ششم یعنی «بالش» را بر روی آن بگذارید. تصویری شفاف و در عین حال مبالغه‌آمیز بسازید و خودتان را هم در آن جای دهید. تا حد امکان تحرک و مزاح را

۷

چاشنی آن کنید. از ایجاد تصویری بی‌روح و کسل‌کننده جداً اجتناب کنید. پس از پایه‌گذاری تصویر ششم یک بار دیگر تصاویر پنجم و چهارم را مرور نمایید. در مرور هر تصویر بر این نکته دقت داشته باشید که چه عمل فعالی در آن بکار برده‌اید. می‌توانید شروع کنید.



هفتمین کلمه «قالیچه» است که باید آن را بر روی پایه هفتم، یعنی اسلحه بگذارید. تصویری هیجان‌انگیز از آنها بسازید تا بیادماندنی شوند. این کار را می‌توانید با گنجاندن خود در تصویر و ایجاد یک حالت دردناک یا احساس‌برانگیز انجام دهید. پس از پایه‌گذاری تصویر هفتم، یک بار دیگر تصاویر ششم و پنجم را مرور نمایید. می‌توانید شروع کنید.



هر بار که تصاویر گذشته را مرور می‌کنید متوجه می‌شوید که بکار بردن عمل فعال در تصاویر باعث شده تا تصویرتان ماندنی شود. در واقع زبان حافظه، تصویر است و اگر با آن با زبانش صحبت کنیم موفق می‌شویم به اسرار آن دست یابیم. توان حافظه شما تقریباً نامحدود است، اما به شرط آنکه راه استفاده از آن را بدرستی بدانید.

هشتمین کلمه «جیپ» است و شما باید آن را بر روی پایه هشتم، یعنی نردبان دوطرفه بگذارید. تصویری جالب و بیادماندنی ایجاد کنید و حتی‌الامکان خود را هم در آن جای دهید. آنگاه تصاویر هفتم و ششم را مرور نمایید و ببینید که چه نوع عملی را در آنها بکار برده‌اید. می‌توانید شروع کنید.



چنان که می‌دانید پایه نهم پیپ است و شما باید نهمین کلمه، یعنی «پا»ی خود را بر روی آن بگذارید. برای آنکه تصویرتان بهتر در خاطر بماند در آن غلو نمایید. مثلاً می‌توانید هر یک از اجزای آن را بزرگتر از حد معمول جلوه دهید و کارهای غیرممکن را در مورد آنها انجام دهید. در هر حال تا جایی که می‌توانید آن را پرتحرک و فعال خلق کنید. ضمناً از ایجاد ارتباطات منطقی اجتناب کنید. پس از ایجاد تصویر نهم، تصاویر هشتم و هفتم را به سرعت مرور نمایید. می‌توانید شروع کنید.



اکنون نوبت دهمین کلمه است که «پنجره» می‌باشد. جای آن بر روی پایه دهم یعنی کامیون است. تصویری شفاف از آنها بسازید و سپس آن را پرکنش و مبالغه‌آمیز نمایید. تصویری بسازید که امکان تحقق آن در زندگی واقعی وجود نداشته باشد. می‌توانید شروع کنید.



حالا یک بار چند تصویر آخر را مرور می‌کنیم:

جیپ بر روی کدام پایه است؟	☺	درست است، نردبان دوطرفه.
پا درکنار تصویر کدام پایه است؟	☺	درست است، پیپ.
چه چیزی بر روی اسلحه قرار دارد؟	☺	درست است، قالیچه.
پنجره بر روی کدامین پایه است؟	☺	درست است، کامیون.
پایه ششم (مکعب) چه تصویری دارد؟	☺	درست است، بالش.

...

حافظه قدرتمند شما تاکنون توانسته است ۱۰ تصویر را به‌کمک عمل فعال و غلو در تصویر بخاطر بسپارد. این هنوز ابتدای راهی است که شروع کرده‌اید و شما باید منتظر نتایج بسیار درخشانتر از عملکرد حافظه خود باشید. نکته مهم این است که به حافظه خود ایمان و اعتقاد داشته باشید و آن را ضعیف و بلااستفاده نشمارید. یک بار دیگر با چند نفس عمیق آرامش خاطر را بر خود حکمفرما سازید و با اطمینان از موفقیت حافظه خود ادامه مبحث را پیش بگیرید.

«کمربند» یازدهمین کلمه است و شما باید آن را بر روی پایه یازدهم یعنی توپ فوتبال بگذارید. خود را در تصویر بگنجانید و تصویری خنده‌دار و پرتحرک بسازید. هر چقدر تصویرتان شفافتر باشد، بهتر می‌توانید آن را بیاد آورید. پس از ایجاد تصویر، مروری سریع بر تصاویر دهم و نهم داشته باشید. می‌توانید شروع کنید.

۷



تصویر دوازدهم «قارچ» است و شما باید آن را بر روی پایه دوازدهم، یعنی ساعت دیواری بگذارید. تصویری واضح از یک قارچ بزرگ در ذهنتان ایجاد کنید و با استفاده از عمل فعال آن را بر روی پایه مزبور بگذارید. تصویر را جاندار و پرتحرک سازید و تا حد امکان در آن مبالغه کنید. آنگاه تصاویر پنجره و کمربند را که بر روی پایه‌های دهم و یازدهم قرار دارند به سرعت مرور کنید و مطمئن شوید که کاملاً پابرجا هستند. می‌توانید شروع کنید.



«کتاب» سیزدهمین کلمه است و شما باید آن را بر روی پایه سیزدهم، یعنی سبزه جای دهید. مثلاً می‌توانید چنین مجسم کنید:

هنگامی که در حال خواندن کتاب بودم ناگهان سبزه‌ای شروع به رشد بر روی آن کرد. سبزه‌ها بتدریج از کتاب فراتر رفتند و همچون پیچک بدور دستم پیچیدند: وای دستم، وای دستم!

البته مثال فوق تنها یک ایده بود و شما باید از تخیل خودتان برای ساخت تصویر استفاده کنید. پس از آنکه تصویر را ایجاد کردید، مروری سریع بر تصاویر دوازدهم و یازدهم یعنی قارچ و کمربند بنمایید. می‌توانید شروع کنید.



کلمه چهاردهم «آینه» است و شما باید آن را بر روی ماه، یعنی پایه مربوطه بگذارید. تخیل خود را آزاد بگذارید تا تصویری پرکنش و خنده‌دار ایجاد کند. تا جایی که می‌توانید در آن غلو کنید و حتی‌الامکان خود را هم در آن جای دهید. تصویر شما به تحرک زیاد نیاز دارد و در عین حال باید غیرواقعی باشد. سپس تصاویر سیزدهم و دوازدهم را به سرعت مرور نمایید. می‌توانید شروع کنید.

۷



پانزدهمین کلمه «فنجان چای» است و شما باید آن را بر روی پایه پانزدهم، یعنی گلابی بگذارید. تصویری شفاف و فانتزی بسازید و خودتان را هم در آن جای دهید. تا حد امکان تحرک و مزاح را چاشنی آن کنید. از ایجاد تصویری بی‌روح و کسل‌کننده جداً اجتناب کنید. می‌توانید شروع کنید.



حالا یک بار چند تصویر آخر را مرور می‌کنیم:

آینه بر روی کدام پایه است؟ ☺ درست است، ماه.

کتاب را بر روی کدام پایه گذاشتید؟ ☺ درست است، سبزه.

کدام تصویر را بر روی توپ فوتبال گذاشتید؟ ☺ درست است، کمربند.

قارچ بر روی کدام پایه است؟ ☺ درست است، ساعت دیواری.

کدام تصویر را بر روی گلابی گذاشتید؟ ☺ درست است، فنجان چای.

....

تاکنون در این مبحث ۱۵ بار عمل پایه‌گذاری را انجام داده‌اید و لذا نیازی به توضیح بیشتر ندارید. بنابراین شانزدهمین کلمه را که «سوسمار» است بر روی پایه شانزدهم، یعنی کامپیوتر بگذارید. سپس تصاویر پانزدهم (فنجان) و چهاردهم (آینه) را به سرعت مرور نمایید. می‌توانید شروع کنید.



کلمه هفدهم عبارت است از «راکت پینگ‌پنگ» و شما باید آن را بر روی پایه مربوطه یعنی حلب روغن بگذارید. آنگاه مروری سریع بر تصاویر شانزدهم و پانزدهم داشته باشید. می‌توانید شروع کنید.



۷

هیجدهمین کلمه «نوشابه» است و جای آن بر روی پایه هیجدهم یعنی حلقه طلا می‌باشد. پس از ایجاد تصویر هیجدهم، یک بار دیگر تصاویر پانزدهم تا هفدهم را مرور نمایید. می‌توانید شروع کنید.



نوزدهمین کلمه «حلقه بسکتبال» است و باید آن را بر روی پایه مربوطه، یعنی مینی‌بوس بگذارید. سپس به سرعت تصاویر شانزدهم تا هیجدهم را مرور کنید و مطمئن شوید که فوراً بخاطرتان می‌آیند. می‌توانید شروع کنید.



بیستمین و آخرین کلمه «نی» است و جای آن بر روی پایه بیستم، یعنی سیگار می‌باشد. پس از ایجاد تصویر مربوطه یک بار پایه‌های هفدهم تا نوزدهم را مرور کنید و ببینید که آیا تصاویر واقع بر آنها را بیاد می‌آورید یا نه. می‌توانید شروع کنید.



اکنون یک بار دیگر چند تصویر آخر را مرور می‌کنیم:

حلقه بسکتبال بر روی کدام پایه است؟ ☺ درست است، مینی‌بوس.

راکت پینگ‌پنگ در کنار کدام پایه است؟ ☺ درست است، حلب روغن.

چه چیزی بر روی کامپیوتر قرار دارد؟ ☺ درست است، سوسمار.

نوشابه بر روی کدامین پایه است؟ ☺ درست است، حلقه طلا.

سیگار حاوی چه تصویری است؟ ☺ درست است، نی.

....

حالا یک قلم و کاغذ آماده کنید و شماره‌های ۱ تا ۲۰ را به ترتیب از بالا به پایین بر روی کاغذ بنویسید و جلوی شماره‌ها را خالی بگذارید. شما تا این مرحله توانسته‌اید تصاویر را بصورت تک به تک و نیز در گروههای چندتایی یادآوری کنید. اینک نوبت آن است که تمامی ۲۰ تصویری راکه بخاطر

سپرده‌اید یادآوری نمایید. برای این منظور از پایه اول شروع کنید و از خود بپرسید: «پایه اول من چه بود؟» به این ترتیب ابتدا درخت را بخاطر می‌آورید و در پی آن *عملی* که در مورد درخت بکار برده بودید شما را بیاد تصویر کلمه پیشنهادی می‌اندازد. لذا ترتیب بیاد آمدن چنین است: پایه، عمل و در نهایت کلمه. صرفاً کلمه را در مقابل شماره یادداشت نمایید. سپس به ترتیب به سراغ پایه‌های دوم تا بیستم بروید و ببینید که چه چیزی را بر روی آنها گذاشته‌اید. خواهید دید که تمامی ۲۰ کلمه را براحتی بیاد می‌آورید. می‌توانید شروع کنید.



برای اطمینان از صحت کلماتی که بیاد آورده‌اید، یک بار دیگر آنها را با استفاده از جدول زیر مرور کنید.

۱ـ فیل	۶- بالش	۱۱- کمربند	۱۶- سوسمار
۲- میز	۷- قالیچه	۱۲- قارچ	۱۷- راکت پینگ‌پنگ
۳- اسکاچ	۸- جیپ	۱۳- کتاب	۱۸- نوشابه
۴- آب	۹- پا	۱۴- آینه	۱۹- حلقه بسکتبال
۵- آدامس بادکنکی	۱۰- پنجره	۱۵- فنجان چای	۲۰- نی

اگر فردی به ایراد کار خود واقف نباشد، مسلماً نخواهد توانست آن را برطرف نماید. ممکن است شما نتوانسته باشید یک یا دو مورد از کلمات فوق را بیاد آورید، که در این صورت باید علت آن را بیابید و در رفع آن بکوشید. اگر بعضی از کلمات را فراموش کرده‌اید، علت آن یکی از ۴ مورد زیر است:

۱- فراموشی پایه- نخستین حلقه زنجیره یادآوری، پایه است و اگر پایه‌های فهرست درخت را بخوبی بخاطر نسپرده باشید، نخواهید توانست چیزی را بر روی آن قرار دهید تا بعداً بیاد آورید.

۲- فقدان تصویر واضح- اگر تصویرتان کاملاً واضح و دقیق نباشد، در یادآوری آن دچار مشکل خواهید شد. مثلاً اگر بجای در نظر گرفتن پنجره در مورد کلمه دهم شیشه را مجسم کنید، مشخص است که تصویری واضح ایجاد نکرده‌اید. یا آن که اگر در تصویر هفدهم نتوانید نوع راکت را مشخص کنید، معلوم می‌شود که تصویر دقیقی نساخته‌اید. تصویر باید کاملاً شفاف و دقیق باشد و شما باید حتی

جزئیات آن را هم در نظر داشته باشید.

۳- فقدان عمل کافی - شایعترین علت فراموشی تصویر این است که نحوه ارتباط تصویر و پایه خسته‌کننده است و عمل کافی در آن بکار نرفته است. برای رفع این نقیصه باید تخیل خود را تحریک کنید تا تصاویر فعال‌تر و پرهیجان‌تر ایجاد نماید.

۴- اضطراب و نگرانی - اضطراب و نگرانی (یا استرس) مخربترین تأثیر را بر حافظه بجای می‌گذارد و مانع از ثبت اطلاعات و بازگشت آنها از حافظه می‌شود. در این مورد در مبحث آینده بیشتر صحبت خواهیم کرد.

امیدوارم که از مطالعه این مبحث و انجام تمرینات آن نهایت استفاده و لذت را برده باشید.

تمرینات

یک بار دیگر کلمات مذکور در مبحث هفتم را بر روی فهرست درخت پایه‌گذاری نمایید. در این پایه‌گذاری تا حد امکان از تصاویر پرکنش و خنده‌دار استفاده نمایید و خودتان را هم در تصویر بگنجانید. سعی کنید تصاویر و داستانهایی بسازید که شما را بخندانند.

مبحث هشتم

عوامل مؤثر بر حافظه

در این مبحث در مورد چگونگی عملکرد ذهن و حافظه و نیز عوامل مؤثر بر حافظه بحث خواهیم کرد. از مطالب آن می‌توانید در طی دوره و نیز در زندگی روزمره برای پیشرفت قابلیتهای حافظه و تفکر خود استفاده نمایید. این مبحث تنها بخشی از کتاب است که می‌توانید در اوقات فراغت مطالعه کنید. ضمناً مطالعه آن به شما کمک می‌کند تا استراحتی کوتاه داشته باشید و بتوانید مباحث آینده را بهتر درک کنید. این مبحث حاوی برخی مطالب مفید و جنبی در ارتباط با ذهن و حافظه است و لذا مطالب آن برای بسیاری از شما جالبتر از سایر مباحث خواهد بود.

شیوه عملکرد حافظه

آیا می‌دانید هنگامی که در حال بیاد آوردن چیزی هستید چه وقایعی رخ می‌دهد؟ آیا می‌دانید وقتی اطلاعات جدیدی را مشاهده می‌کنید چه اتفاقی می‌افتد؟ ذهن ما برای بخاطر آوردن اطلاعات چه فرآیندهایی انجام می‌دهد؟

هنگامی که ذهن برای اولین بار یک سری اطلاعات جدید را دریافت می‌دارد (مثلاً در مورد دانش‌آموزی که درسی جدید را فرا می‌گیرد) ۵ مرحله مختلف را پشت سر می‌گذارد. هنگامی هم که می‌کوشید اطلاعات را فراخوانید همین ۵ مرحله باید مجدداً تکرار شود:

۱- مرحله فکر کردن (Think)؛

۲- مرحله انگیزش (Emote)؛

۳- مرحله جستجو (Search)؛

۴- مرحله ساختن (Create)؛

۵- مرحله شناخت (Knowledge)، یعنی دسترسی به بانک معلومات.

در مباحث قبل در مورد بانک معلومات که تمامی اطلاعات ما در آنجا ذخیره شده است صحبت کرده‌ام. چنین تصور کنید که دوست قدیمی خود را در جایی می‌بینید، ولی پس از آن که سلام می‌کنید و می‌خواهید از او بپرسید فلانی حالت چطور است، ناگهان متوجه می‌شوید که نمی‌توانید نامش را بخاطر آورید! پس از آن که از دوستتان جدا می‌شوید پیوسته در این فکر هستید که: «من او را می‌شناسم، پس چرا نامش را بیاد نمی‌آورم؟» چند روز بعد، مثلاً در نیمه‌شب ناگهان نام او به ذهنتان خطور می‌کند و خودتان متعجب می‌شوید. البته نام دوستتان را فراموش نکرده بودید و در حافظه‌تان بوده است، ولی چرا شما نتوانستید به هنگام نیاز آن را فراخوانید؟

علت این که چنین موارد ساده وبدیهی را فراموش می‌کنیم آن است که ذهن ما در مرحله «فکر کردن» گیر می‌کند و نمی‌تواند مراحل دیگر را پشت سر بگذارد تا به بانک معلومات دست یابد و نام مورد نظر را از آن بیرون آورد. مشابه واقعه فوق برای اکثر ما پیش آمده است.

دانش‌آموزی را درنظر بگیرید که در هنگام امتحان هر چه می‌کوشد پاسخ سؤال را بیاد نمی‌آورد. او برای یافتن پاسخ فکر می‌کند و فکر می‌کند و فکر می‌کند! با خود می‌گوید که «من دو روز پیش فلان چیز را خوانده‌ام، پس چرا بیاد نمی‌آورم؟» اما مدت کوتاهی پس از خروج از جلسه امتحان و هنگامی که قصد دارد یک نوشیدنی بخورد، ناگهان پاسخ سؤال را بیاد می‌آورد و تأسف می‌خورد که چرا نتوانسته است آن را چند دقیقه قبل بیاد آورد! البته این دانش‌آموز هم در مرحله فکر کردن گیر کرده بود و ذهنش نتوانسته بود مراحل دیگر را که برای بیاد آوردن اطلاعات ضروری هستند، طی نماید.

بعضی افراد روزهای متوالی برای یافتن راه حل یک مسأله شغلی فکر می‌کنند ولی موفق نمی‌شوند راهی برای آن بیابند. آنها روزها فکر می‌کنند و فکر می‌کنند و فکر می‌کنند! ولی چون نمی‌توانند از مرحله فکر کردن خارج شوند، راه حل مناسب به نظرشان نمی‌رسد. اما چند روز بعد وقتی مثلاً در حال تماشای تلویزیون هستند و اصلاً به آن مسأله فکر نمی‌کنند، ناگهان راه حل را می‌یابند!

هنگامی که در مرحله فکر کردن هستید، یکی از چیزهایی که به شما کمک می‌کند که از آن مرحله خارج شوید استفاده از عواطف است. همچنان که بیاد دارید در مباحث گذشته که در مورد **پایه** صحبت می‌کردیم تأکید من بر این بود که کمی به مسأله جنبه احساسی و عاطفی بدهید تا به شما کمک کند در هنگام لزوم از گرداب **فکرکردن** رهایی یابید. فکر کردن بیشتر جنبه تحلیلی دارد، در حالی که عواطف و احساسات چنین نیستند. لذا اگر اطلاعات با کمک عواطف و احساسات وارد ذهنتان شده باشند، به کمک آنها می‌توانید از مرحله تحلیلی فکر کردن خارج شوید. ساختار ذهن ما طوری است که پس از



دخالت عواطف، بطور خودکار وارد مرحله بعدی یعنی «جستجو» می‌شود. در مرحله جستجو که یکی از مهم‌ترین مراحل حافظه است، ذهن ما به تمام اطلاعات ذخیره شده در حافظه دسترسی کامل دارد. چنان که قبلاً گفتیم ذهن می‌تواند تمام اطلاعات سمعی، بصری و اندیشه‌ای را بیاد آورد، زیرا تمام اطلاعات جمع‌آوری شده توسط حواس در حافظه ذخیره می‌شود.

ذهن همچون یک سوپرکامپیوتر است که تریلیونها خانه برای ذخیره اطلاعات در حافظه خود دارد. بنابراین ذهن ما چند ثانیه پس از ورود به مرحله جستجو شروع به بیرون آوردن پرونده‌های معنی‌دار می‌کند. اگر بخاطر داشته باشید من در داستان مجسمه آزادی از «سکه‌های زرشکی‌رنگ» نام بردم. ذهن شما چیزی بنام «سکه‌های زرشکی‌رنگ» را نمی‌شناسد، بطوری که در مرحله جستجو با پرونده‌ای بنام «رنگ زرشکی» و با یک پرونده دیگر بنام «سکه» برخورد می‌کند، اما احتمالاً در میان تریلیونها خانه اطلاعاتی با پرونده‌ای بنام «سکه‌های زرشکی‌رنگ» برخورد نمی‌کند. بدین ترتیب مرحله جستجو کامل می‌شود و ذهن فرصت ورود به مرحله بعد، یعنی مرحله «ساختن» را می‌یابد. در مرحله «ساختن»، ذهن اطلاعات و داده‌ها را می‌گیرد و با استفاده از قدرت تخیل خود یک پرونده کاملاً جدید می‌سازد. در حقیقت مرحله ساختن نمایانگر زیباییهای خاص انسان است، زیرا انسانها بدان وسیله افکار و نظرات تازه را بوجود می‌آورند.

یکی از مهیج‌ترین کارهایی که انسان می‌تواند انجام دهد، توانایی ساختن است. اگر کمی در دنیای اطراف خود دقت کنید متوجه می‌شوید که توانگرترین مردم کسانی هستند که می‌توانند چیزهای تازه را بوجود آورند. آنها که می‌توانند مفاهیم تازه‌ای را خلق کنند و آنها که می‌توانند برای مشکلات بزرگ از هیچ، راه حل بسازند، جالب‌ترین مردم هستند. آنها در حداقل زمان، حداکثر کارها را انجام می‌دهند. آنها از بقیه مردم خوشحال‌ترند، زیرا کمتر زیر بار مشکلات کمر خم می‌کنند. ذهن شما هم پس از برخورد با «سکه‌های زرشکی‌رنگ»، تصویر و پرونده‌ای از آن می‌سازد که کاملاً تازه است. بدین ترتیب شما با این تمرین آن بخش از سلولهای مغزتان را که حافظه را تقویت می‌کنند، تحریک می‌کنید و حافظه خود را قدرت و توسعه می‌بخشید. هر چه توان «ساختن» در ذهن بیشتر می‌شود، حافظه نیرومندتر می‌شود و ذهن سریعتر عمل می‌کند. بدین ترتیب تمامی فرآیندهای ذهنی سریعتر می‌شوند.

بطور خلاصه شما چیزی را می‌دانید که ذهنتان آن را ساخته باشد!

روزی وارد دفتر کار شخصی شدم. اتاق و میز کار او بسیار شلوغ و درهم ریخته بود. به او گفتم: «حتماً هر چه را که می‌شناسید بر روی میز خود جمع کرده‌اید!» او گفت: «لطفاً به چیزی دست نزنید! من هرگز به



منشی اجازه نمی‌دهم آن را مرتب کند، زیرا با وجود این وضع، جای همه چیز را می‌دانم!» من هم بلافاصله گفتم: «حتماً همین‌طور است، زیرا این آشفته‌بازار را خودتان درست کرده‌اید و خودتان هم بخوبی آن را می‌شناسید!»

بنابراین چنان که گفتیم ذهن ما چیزی را که ساخته خودش باشد به خوبی می‌شناسد. مثلاً اگر ما یک نام یا یک تصویر بسازیم، آن نام یا تصویر در کنار دانسته‌های ما جا می‌گیرد.

اکنون می‌توانید بفهمید که چرا نباید در هنگام گذراندن این دوره یادداشت بردارید. علت این است که اگر خودتان همه چیز را در ذهن خود بازسازی کنید، دیگر نیازی به یادداشت ندارید، زیرا آن را می‌دانید.

در تمام طول این دوره من سعی دارم مطالب را با مثال به شما تفهیم کنم و در بخش تمرینات نیز کراراً از مثال استفاده کرده‌ام، اما اگر از خود مثال بسازید بسیار مهمتر و مؤثرتر خواهد بود. من می‌کوشم که بطور خلاصه به شما بگویم که چه باید بکنید، اما کار مهمتر، یعنی ساختن بر عهده خودتان است و البته میزان موفقیتتان نیز بستگی به این دارد که چقدر توان ساختن داشته باشید.

تأثیر استرس بر حافظه

استرس (اضطراب و نگرانی) یکی از عواملی است که موجب رکود ذهن در مرحله فکر کردن می‌شود. استرس در دو مرحله مهم باعث اخلال در عمل حافظه می‌شود: یکی در مرحله ثبت اطلاعات، و دیگری در مرحله یادآوری اطلاعات.

استرس بر دو نوع عاطفی و فیزیولوژیک است. مسائل مختلفی همچون مرگ یا حادثه ناگوار برای یکی از اعضای خانواده، ترس، خوشحالی بیش از حد، ازدواج یکی از اعضای خانواده، و غیره می‌توانند موجب استرس عاطفی شوند. استرس فیزیولوژیک در اصل برای آن است که انسان را در مواقع خطر یاری دهد، اما گاهی تأثیرات نامطلوب آن بیش از تأثیرات مطلوب آن است. بنابراین گاهی لازم است با اتخاذ برخی تدابیر، تا حدی از استرس فیزیولوژیک خود بکاهیم.

شاید تا کنون افراد زیادی را دیده باشید که برای بیاد آوردن اطلاعات لازم چه رفتارهای عجیبی از خود بروز می‌دهند. مثلاً دانش‌آموزان در جلسه امتحان در حالی که یک خودکار در دست دارند بر روی صندلی می‌نشینند و به ورقه امتحانی خیره می‌شوند. آنها همچنان که به پایین نگاه می‌کنند به اصطلاح فکر می‌کنند و فکر می‌کنند و فکر می‌کنند! اما موفق نمی‌شوند چیزی را بیاد آورند.



در این گونه موارد شما باید بجای آن که به پایین خیره شوید، با چشمانی باز به گوشه بالا و چپ، یا بالا و راست بنگرید. این عمل فیزیکی به نیمکره‌های مغز کمک می‌کند تا همکاری بهتری داشته باشند و امکان دستیابی شما به اطلاعات را فراهم آورند. در حقیقت نگاه کردن به گوشه‌های راست و چپ بالای میدان بینایی هنگام تلاش برای بیاد آوردن اطلاعات، به ذهن کمک می‌کند تا از مرحله فکر کردن خارج شود و به محل ذخیره‌سازی اطلاعات در مغز دست یابد. بنابراین هنگام تلاش برای بیاد آوردن یک مطلب به پایین خیره نشوید و به دو گوشه بالا و چپ، و بالا و راست نگاه کنید.

تأثیر تغذیه بر حافظه

در آغاز این دوره گفتیم که نباید در طول دوره از غذاهای سنگین استفاده کنید، زیرا این غذاها خون زیادی را به طرف دستگاه گوارش می‌کشانند و در نتیجه خون کافی به مغز نمی‌رسد، اکسیژن‌گیری سلولهای مغزی کاهش می‌یابد و در نهایت توان ذهنی و قدرت تفکر شما کاهش می‌یابد. مصرف مقدار زیادی غذا و یا صرف غذاهای دیرهضم نظیر گوشت موجب چنین اثراتی می‌شود. از میان غذاهای مختلف، گوشت خوک دیرتر از همه هضم می‌شود و گوشت گاو در مرحله بعد قرار دارد. در مراحل بعد به ترتیب گوشت جوجه و مرغ، گوشت ماهی، سبزیجات، و میوه قرار دارند. بنابراین مثلاً اگر می‌خواهید در عصر یک روز ذهنی هشیار و حافظه‌ای کارآمد داشته باشید و از طرفی دوست دارید یک نهار پخته و مقوی بخورید، بهتر است از سبزیجات پخته استفاده کنید.

گوشت بوقلمون تأثیری بسیار سوء بر تواناییهای فکری دارد، زیرا دارای مقادیر زیادی از یک اسید آمینه بنام تریپتوفان می‌باشد. سالها پیش بسیاری از مردم از این گوشت برای خوابیدن استفاده می‌کردند، زیرا مصرف آن باعث ایجاد حالت سستی در انسان می‌شود. اما این گوشت مدتها در بازار آمریکا موجود نبود، تا این که در سالهای اخیر مجدداً فراوان شد. بنابراین حداقل در زمانهایی که نیاز به یک ذهن فعال و هشیار دارید جداً از مصرف آن اجتناب کنید. مثلاً اگر دانش‌آموز یا دانشجو هستید و امروز امتحان دارید، هرگز در صبحانه خود از غذاهایی که دارای گوشت بوقلمون هستند (نظیر حلیم بعضی از مغازه‌ها) نخورید، زیرا این غذاها شما را چرتی و خسته می‌کنند و قدرت تفکرتان را کند می‌سازند.

غذای دیگری که از آن صحبت می‌کنیم قند است. قند تأثیری بسیار سوء بر حافظه دارد. قند زیاد باعث افت ذهنی می‌شود. اگر بدن شما یک مشکل فیزیولوژیک داشته باشد، این افت ذهنی می‌تواند بر عواطفتان نیز تأثیر سوء داشته باشد، زیرا عملکرد میانجیهای عصبیِ مغز را کند می‌کند و شما را به یک



حالت افسردگی خفیف دچار می‌سازد. چنان که می‌دانید افسردگی هم باعث کندی ذهن و هم باعث کندی فعالیتهای بدنی می‌شود و لذا به کارکرد حافظه لطمه می‌زند. بنابراین حتی‌الامکان از مصرف مقادیر زیاد قند و شکر خالص و فرآورده‌های آنها (نه قندهای طبیعی) اجتناب کنید.

آرد سفید نیز از غذاهای دیرهضم است، زیرا دیواره داخلی دستگاه گوارش را می‌پوشاند و هضم و جذب خود و سایر غذاها را کند می‌سازد. ضمناً از آن جهت که مقادیر زیادی از خون را متوجه دستگاه گوارش می‌سازد، خونرسانی مغز راکاهش می‌دهد و فعالیتهای مغزی راکند می‌سازد. البته منظور از آرد سفید، آرد حاصل از غلات پوست گرفته است، نه آرد غلات دارای پوست. اگر دقت کرده باشید بچه‌ها از مخلوط آرد سفید و آب چسب می‌سازند. مشابه همین حالت در دستگاه گوارش ما رخ می‌دهد، بطوری که از مخلوط آرد سفید در آب یک ماده چسبناک بوجود می‌آید که به جدار دستگاه گوارش می‌چسبد و به سختی هضم و جذب می‌شود. البته این حالت منحصر به آرد سفید نیست و سایر انواع آرد نیز بدین حالت در می‌آیند. ولی بهر حال خمیر آرد سفید بسیار دیرتر از سایر آردها سفت می‌شود.

بیشتر خانواده‌ها هر روز صبح *نان* می‌خورند و فرزندان آنها نیز پیش از رفتن به مدرسه صبحانه‌ای پر از نان می‌خورند. اما آیا می‌دانید با این کار تا چه حد از قابلیتهای فکری و بدنی بچه‌ها کاسته می‌شود و چه تأثیر سوئی متوجه حافظه آنها می‌شود؟ این غذاها هم بر جسم شما و هم بر جانتان تأثیر سوء دارند و شما را تا حدودی خواب‌آلوده می‌سازند. از سوی دیگر جسم و جان انسان هم شدیداً به هم وابسته‌اند. مثلاً اگر شما از نظر بدنی فعال و پرجنب‌وجوش باشید و احساس سلامت جسمی کنید، حالات و عواطفتان هم تحریک می‌شوند و حافظه شما را تقویت می‌سازند. بنابراین حتی‌الامکان پیش از کارهای فعال ذهنی نان نخورید و به فرزندانتان هم ندهید تا از عواقب آن در امان باشید.

یکی از عواملی که موجب کاهش توان تمرکز در انسان می‌شود، **هیپوگلیسمی** است. هیپوگلیسمی یعنی کاهش سطح گلوکز یا قند اصلی خون. امروزه تعداد بسیار زیادی از مردم دچار هیپوگلیسمی هستند. یکی از اختلالاتی که موجب کاهش توان یادگیری در افراد، بویژه کودکان می‌شود به اختلال تمرکز حواس (Attention Deficit Disorder) معروف است. سال گذشته ما یک مطالعه بر روی ۵۰۰۰ کودک مبتلا به این اختلال انجام دادیم و متوجه شدیم که بیشتر این کودکان دچار هیپوگلیسمی یا یکی از انواع آلرژی غذایی یا محیطی هستند! هنگامی که این دو مشکل کودکان یعنی هیپوگلیسمی و آلرژی را اصلاح کردیم (با تغذیه مناسب و اجتناب از عوامل آلرژی‌زای غذایی و محیطی)، تمامی موارد بیماری اختلال تمرکز نیز اصلاح شد!



اکنون کمی دقیقتر به وضعیت غذایی یک کودک مدرسه‌ای نگاه می‌کنیم. او که صبحگاه مقدار زیادی غله از طریق نان دریافت می‌دارد، در راه مدرسه نیز انواع تنقلات قندی مثل شیرینی و شکلات را خریداری می‌کند و همه آنها را تا هنگام نهار مصرف می‌کند! از طرف دیگر نهار مدارس آمریکا هم سرشار از چربی و قند است. او پس از بازگشت از مدرسه، در خانه نیز نوشیدنیهای سرشار از قند می‌خورد. با توجه به این رژیم غذایی درمی‌یابیم که میزان قند روزانه که یک کودک در مقایسه با وزن خود دریافت می‌دارد شاید چند برابر قند دریافتی یک بزرگسال باشد. این مقدار قند برای کاهش قدرت تفکر و تمرکز انسانهای بزرگسال نیز کفایت می‌کند، چه رسد به بچه‌ها! ضمناً مطالعات پزشکی نشان داده‌اند که مصرف زیاده از حد غذاهای قندی موجب افزایش خشونت در بچه‌ها می‌شود و این مسأله‌ای کاملاً قابل پیشگیری است.

منظور ما از تأثیر سوء آلرژی غذایی یا محیطی، علائم آن یعنی سرفه، عطسه، اشک‌ریزش و آبریزش بینی نیست، بلکه منظور آن دسته از اختلالات داخلی بدن است که حتی متوجه آنها هم نمی‌شوید. مثلاً بسیاری از مردم نسبت به لاکتوز موجود در شیر و فرآورده‌های لبنی آلرژی دارند و خودشان هم این مسأله را نمی‌دانند، زیرا واکنشهای آلرژیک ناشی از آنها نظیر تیرگی شعور و احساس نفخ شکم حدوداً ۳ ساعت پس از خوردن شیر یا لبنیات بروز می‌کند و مبتلایان ممکن است متوجه ارتباط بین این دو نشوند. بنابراین شما باید از این مسائل مطلع باشید، زیرا امروزه وضعیت غذاهایی که در بیرون از خانه تهیه می‌شوند با دو سه دهه گذشته تفاوت بسیار کرده است و شما نمی‌دانید که چه چیزهایی را هنگام تهیه غذاها به آنها می‌افزایند.

از دیگر عوامل مخرب حافظه می‌توان ***الکل*** و ***قهوه*** را نام برد. یک فنجان قهوه یا مقدار کمی کافئین بوضوح نقش هشیارکننده برای ذهن دارد و در واقع میانجیهای عصبی مغز را تحریک می‌کند، اما مصرف درازمدت یا بیش از حد آن نقش مخرب دارد. از سوی دیگر الکل میانجیهای عصبی مغز را کند می‌سازد و لذا ذهن را دچار رکود می‌نماید. البته ممکن است الکل به علت ایجاد همان حالت رخوت و رکود ذهنی استرس فرد را کاهش دهد، ولی چنان که گفتیم به علت رکود ذهنی تأثیر منفی آن بر حافظه زیاد است و مصرف درازمدت و یا زیاد آن نیز اثر مخرب بر ذهن انسان دارد. گیاهی بنام گوانا وجود دارد که منبع طبیعی کافئین است و در بعضی از فروشگاهها یافت می‌شود. گوانا معمولاً اثرات مثبت کافئین را دارد، ولی اثرات سوء عصبی قهوه را که گریبانگیر بعضی از مصرف‌کنندگان آن می‌شود ندارد.

در مطالعه‌ای که توسط انجمن پزشکی آمریکا انجام شد، ۸۲٪ از ساکنان آمریکای شمالی دچار



کمبود مواد غذایی و یا ویتامینهای کاهنده استرس بودند. این ویتامینها شامل **ویتامین ب‌کمپلکس** و **ویتامین ث** می‌باشند. ما مردد بودیم که آیا افزودن ویتامینهای «ب‌کمپلکس» و «ث» به رژیم غذایی این افراد و کاستن از استرس آنها موجب بهبود وضع حافظه آنها می‌شود یا نه. بنابراین یک مطالعه انجام دادیم و در آن ویتامینهای «ب‌کمپلکس» و «ث» را به غذای مردم افزودیم. نتیجه آن شد که با کاهش استرس، بطور متوسط ۱۰۰٪ به میزان یادآوری آنها افزوده شد! بنابراین غذای شما باید حاوی مقادیر کافی از این ویتامینها باشد.

لِسیتین یکی دیگر از مواد غذایی است که لازم است به غذای خود بیفزاییم. لِسیتین یکی از موادی است که چربیها را تا حدودی در آب محلول می‌سازد. لسیتین در هدایت امواج الکتریکی بین سلولهای عصبی مغز نقش دارد و لذا افزایش آن در مغز موجب افزایش سرعت و دقت تفکر می‌شود و کاهش آن باعث کندی تفکر می‌شود. در نوابغ که ضریب هوشی بسیار بالا (بین ۱۵۰ تا ۲۰۰) دارند، میزان لسیتین مغز بسیار زیاد می‌باشد. بنابراین شما باید غذای خود را با لسیتین کامل نمایید تا اعمال ذهنی خود را به حد حیرت‌آوری بهبود بخشید. البته لسیتین دارای یک جزء اصلی فعال بنام فسفاتیدیل کولین می‌باشد که باید غلظت آن در فرآورده‌های لسیتینی بین ۳۰ تا ۳۵ درصد باشد تا حداکثر اثر را داشته باشد. غلظتهای کمتر و یا بیشتر از ۳۰ یا ۳۵ درصد از تأثیر آن می‌کاهند.

یکی دیگر از مواد غذایی که باید به غذای خود بیفزاییم، **سلنیوم** معدنی است. سلنیوم با همکاری «ویتامین ئی» بر آن دسته از سلولهای مغزی که اطلاعات را در خود ذخیره می‌کنند تأثیر می‌گذارد. امروزه بسیاری از مردم دچار کمبود سلنیوم می‌باشند.

نوعی گیاه دارویی بنام گوتاکولا وجود دارد که به نظر می‌رسد تأثیری بسیار مثبت بر عملکرد مغز و حافظه داشته باشد.

گیاه دارویی دیگری بنام جینکو بیلوبا وجود دارد که بیشتر در اروپا مورد استفاده قرار می‌گیرد. این گیاه اکسیژن‌گیری مغز را بهبود می‌بخشد و ضمن هشیار ساختن ذهن، حافظه را توانمندتر می‌سازد. قدرت یادآوری انسان پس از مصرف جینکو بیلوبا بشدت افزایش می‌یابد.

یکی از مواردی که تأثیری بسیار سوء بر حافظه دارد، یک بیماری خاص فیزیکی و نسبتاً ناشناخته بنام **سندرم خستگی مزمن** (Chronic Fatigue Syndrome) است. پزشکان سالهای متمادی با همین نام از آن یاد می‌کردند، بی آن که ماهیت واقعی آن را بدانند. در این بیماری جسم و ذهن انسان بسیار ناتوان می‌شود و به اصطلاح دچار خستگی مفرط می‌گردد. نظریات متعددی در مورد منشأ این



بیماری وجود دارد، اما تجربه ما نشان داده است که بسیاری از این افراد دچار یک بیماری قارچی بنام کاندیدیاز یا مبتلا به عفونت با ویروسی بنام ابشتاین‌بار می‌باشند.

دوستی دارم که روزی نزد من آمد و گفت: «من در تمام دوران تحصیل نتوانسته‌ام درست فکر کنم. همیشه کم‌استعداد و کندذهن بوده‌ام و در تمرکز و پاسخ به سؤالات مشکل داشته‌ام.» ما او را به یک کلینیک مجهز معرفی کردیم. نتیجه آزمایشها حیرت‌انگیز بود: او به عفونت با ویروس ابشتاین‌بار مبتلا بود! سپس پزشکان او را با یک درمان مختصر دو هفته‌ای که شامل چند تزریق ساده بود، معالجه کردند و عفونت را تحت کنترل درآوردند. این فرد اکنون به دانشگاه می‌رود و از قدرت تفکر بسیار خوبی برخوردار است! علت ناتوانی فکری چنین افرادی آن است که ویروس در دستگاه مرکزی اعصاب جایگزین می‌شود و موجب خستگی مفرط و مزمن ذهن و حافظه آدمی می‌شود.

افراد بسیاری نزد من آمده‌اند که با وجود پرهیز از مواد قندی و آرد سفید، از کندذهنی، خستگی، بی‌میلی صبحگاهی به برخاستن از خواب، ناتوانی در تفکر، و عصبانیت شکایت داشته‌اند. این بیماران بازده کاری خوبی ندارند. در آزمایش بسیاری از این افراد مشخص شده است که دچار یک عفونت قارچی بنام ***کاندیدیاز***(ناشی از کاندیدا آلبیکان) هستند. کاندیدیاز را نیز به راحتی می‌توان درمان کرد. بیشتر این بیماران مورد آزمایش قرار نمی‌گیرند و لذا بیماری آنها بدون تشخیص و درمان می‌ماند. من در تمام کسانی که دچار ناتوانی فکری هستند به دنبال این بیماری می‌گردم.

بچه‌هایی را در نظر بگیرید که چه به علت آلرژی، و چه به علت مشکلاتی چون کاندیدیاز دائماً در درسهای خود ناموفق هستند و والدین آنها نمی‌دانند که چه باید بکنند. اینان به یک تشخیص و درمان صحیح نیاز دارند تا از مشکل خود رهایی یابند. به نظر من در بسیاری از موارد برای یافتن منشأ مشکلات فکری و حافظه‌ای باید در پی علل فیزیولوژیک بود.

خود من سالها قبل دچار اشکال در تمرکز و یادآوری مطالب بودم، ولی از مراجعات مکرر به پزشکان مختلف نتیجه‌ای نگرفتم و آنها معتقد بودند که مشکل اصلی من عصبی‌روانی است. سرانجام یکی از پزشکان تشخیص داد که مبتلا به کاندیدیاز هستم و مرا با یک سری اقدامات غذایی و دارویی بهبود بخشید. بدین ترتیب من از کاندیدیاز رهایی یافتم و زندگیم کاملاً دگرگون گشت، بطوری که از لحاظ جسمانی قویتر و از لحاظ ذهنی هشیارتر شدم. پس از مداوا دیگر نیازی به خواب طولانی در بعدازظهر نداشتم، صبحها به راحتی و خودبخود از خواب برمی‌خاستم و عملکرد ذهنیم بهتر شده بود. بدین لحاظ من علاقه‌ای خاص به مطالب این مبحث دارم و به شما هم توصیه می‌کنم که یک بار دیگر

این مبحث را مطالعه نمایید.

۸

سایر منابع در دسترس نظیر کتب، مجلات و شرح حال افراد را به دقت بررسی کنید تا بتوانید اطلاعات شخصی خود را در این زمینه کاملتر سازید. ضمناً همیشه در پی این باشید که برای خود تکنیکهای کارآمدی بوجود آورید تا به وسیله آنها تعادل ذهنی و فیزیولوژیک خود را پیشرفت دهید، زیرا همه ما به یک حافظه قوی و کارآمد نیاز داریم.

مبحث نهم

برنامه‌ریزی ذهن

در این مبحث شما یک بار دیگر تحت تأثیر قدرت حافظه خویش قرار می‌گیرید. هر یک از مباحث این دوره بر اساس مباحث پیشین طراحی شده‌اند و ترتیب آنها از یک ساختار مشخص و از پیش تعیین شده تبعیت می‌کند تا شما بتوانید حداکثر یادگیری را داشته باشید.

در این مبحث می‌خواهیم به فهرست خانه که در مباحث پیشین آن را مطرح کردیم بپردازیم. البته هیچ نیازی به قلم و کاغذ نیست و فقط باید پس از خواندن این سطور بدقت در مورد فهرست خانه فکر کنید. شما باید پایه‌هایی را که در مباحث پیشین در فهرست خانه خود جای دادید در ذهنتان مرور کنید؛ بدین ترتیب که نخست به اتاق اول از خانه‌تان بروید و ۵ پایه آن را به ترتیب در ذهن خود مرور کنید. سپس به اتاق دوم بروید و پایه‌های شماره ۶ تا ۱۰ را که مربوط به این اتاق است در ذهنتان مرور کنید. بهمین ترتیب باید پایه‌های شماره ۱۱ تا ۱۶ را در اتاق سوم، و پایه‌های شماره ۱۶ تا ۲۰ را در اتاق چهارم مرور نمایید. این کار را ۳ بار انجام دهید و هر بار سعی کنید تصاویرتان روشن و واضح باشد. بتدریج سرعتتان زیادتر می‌شود و در نهایت شما می‌توانید آنها را خیلی سریع و در عین حال روشن در ذهنتان مرور کنید. اکنون در جای خود راحت بنشینید، کتاب را به کناری بگذارید و آنچه را که گفتم با تمرکز کافی انجام دهید.



اکثر شما با خود می‌گویید که کار بسیار راحتی بود. البته همین طور است. با وجود آن که این فهرست را مدتی پیش بخاطر سپردید، اما همچنان در حافظه‌تان پایدار مانده بود، بطوری که شما حالا آنها را ***می‌دانستید.***

برای آنکه اطلاعات مورد نظرتان به حافظه بلند مدت وارد شود تنها کافی است آن اطلاعات را ظرف ۷۲ ساعت آینده مرور نمایید. بعبارت دیگر برای آن که اطلاعات از حافظه کوتاه‌مدت به بانک

اطلاعاتی شما منتقل شود باید در طی ۷۲ ساعت نخست پس از بخاطرسپاری اطلاعات، تصاویری را که از آن اطلاعات در ذهنتان ساخته‌اید فقط ۳ تا ۱۰ بار در ذهن مرور نمایید. از آنجاکه هر بار مرور دقیق و سریع این تصاویر بیش از یک دقیقه طول نخواهد کشید، لذا هر بار حداکثر به ۱۰ دقیقه زمان برای مرور نیاز دارید. بدین ترتیب با وارد شدن این اطلاعات به بانک اطلاعاتی، هیچگاه آنها را از یاد نخواهید برد. اگر شما دانشجو یا دانش‌آموز باشید یا بهر ترتیب در شغلتان نیاز به استفاده از حافظه بلندمدت خود داشته باشید، حتماً از دانستن این مطلب هیجان‌زده شده‌اید، چون بدین ترتیب با صرف حداکثر ۱۰ دقیقه وقت در طی ۷۲ ساعت اول پس از بخاطر سپردن یک مطلب می‌توانید مطمئن باشید که آن مطلب را کاملاً به حافظه بلندمدت خود وارد کرده‌اید. بعد از آن خواهید توانست هفته‌ها یا ماهها بعد مطلب مورد نظر را خیلی آسان بیاد آورید.

سعی کنید حفظ کردن را فراموش کنید. ما هم به هیچ وجه قصد نداریم شما را وادار به حفظ کردن نماییم. ما می‌خواهیم به شما بیاموزیم که چطور باید پس از ساخته و پرداخته کردن اطلاعات، آنها را در ذهنتان سازماندهی کنید. اگر بتوانید اطلاعات را بدرستی در ذهن خود سازماندهی کنید و جای مشخص و مناسبی برای آنها پیدا کنید، آنگاه می‌توانید مطمئن باشید که در آینده خواهید توانست به آسانی به آنها دسترسی پیدا کنید. حافظه ما همچون یک فایل است که چندین کشو دارد. اگر پرونده‌های مختلف را بدون نظم و ترتیب در کشوهای یک فایل بریزیم بعداً بسختی خواهیم توانست آنها را پیدا کنیم، ضمن آنکه بعلت درهم‌ریختگی پرونده‌ها، تعداد کمی پرونده در کشوها جای خواهد گرفت. اما اگر از ابتدا پرونده‌ها را بر اساس یک نظم خاص (مثلاً بر اساس نام یا بر اساس تاریخ تشکیل پرونده یا ...) درون کشوها جای دهیم، آنگاه دستیابی به پرونده‌ها کاری بسیار آسان خواهد بود و ضمناً تعداد بسیار بیشتری پرونده را می‌توانیم درون فایل جای دهیم. در مورد حافظه نیز وضع بهمین صورت است (البته پیچیده‌تر)، بطوری که اگر اطلاعات وارده به حافظه را با نظم و ترتیب در جای مناسب قرار ندهیم، دستیابی به آنها در آینده دشوار و حتی غیرممکن خواهد بود. در واقع یادگیری یک کار کاملاً فعال است و نیاز به تمرین و مرور دارد، وگرنه اگر بنا بود هر چه راکه در زندگی روزمره خود می‌بینیم یا می‌شنویم بخاطر بسپاریم، آنگاه با انبوهی از اطلاعات مواجه می‌شدیم که بیشتر آنها غیرضروری بود و نمی‌توانستیم از میان آنها اطلاعات ضروری خود را بدست آوریم!

در این مبحث باید تعدادی کلمه را با استفاده از روشهایی که تاکنون آموخته‌اید با پایه‌های فهرست خانه ادغام نمایید. نکته مهم این است که بتوانید تصویری کاملاً شفاف و رنگی از آن در ذهنتان بسازید و

سپس تصویر را بگونه‌ای کاملاً خنده‌دار و غیرمنطقی در کنار تصویر پایه مورد نظر از فهرست خانه قرار دهید. توجه داشته باشید که نباید ارتباطی بین دو تصویر برقرار کنید، زیرا ارتباطها معمولاً منطقی هستند و لذا کمتر در خاطر می‌مانند. برعکس، شما باید دو تصویری را که هیچ ربطی به هم ندارند بگونه‌ای خنده‌دار و غیرممکن درکنار هم بگذارید. حواس پنج‌گانه خود را کاملاً متمرکز کنید تا آنچه راکه مربوط به آن تصویر می‌شود (لمس کردنی، شنیدنی، بوییدنی، ...) بخوبی حس نمایید. جزئیات را بخوبی ببینید و در ساخت تصویر حتماً از ***عمل فعال*** استفاده کنید. اگر تصویرتان بی‌روح و بی‌احساس باشد کارتان کاملاً بیهوده خواهد بود. بکوشید خودتان را هم در تصویر جای دهید. بدین ترتیب احساساتتان به شما کمک می‌کند از مرحله **فکرکردن** خارج شوید.

در این مبحث شما از فهرست خانه که خودتان پایه‌های آن را انتخاب کرده‌اید استفاده می‌کنید و این نکته مهمی است. بدین ترتیب فهرست خانه مؤثرتر از فهرست بدن یا درخت است، زیرا برگزیده و ساخته و پرداخته ذهن خود شماست. شما حتماً در تصویرسازی خود از ***عمل فعال*** استفاده خواهید کرد و مثلاً یخچال یا اجاق منزلتان را بدست خود خراب می‌کنید یا بطریقی آسیب می‌زنید و این موجب یک واکنش احساسی می‌شود که بعدها به شما کمک می‌کند تا آسانتر از مرحله فکر کردن درآیید و آنچه را که می‌خواهید بیاد آورید. هرچه عمل شما احساسی‌تر و رمانتیک‌تر باشد بهتر است. تخیل خود را آزاد بگذارید تا تصویری خیالی و مضحک بوجود آورد، چراکه هر چه تصویر مضحکتر باشد بهتر است. مطمئن شوید که تصویرتان خسته‌کننده نیست. ضمناً باید توجه داشته باشید که تصویر کلماتی را که می‌خوانم به ترتیب بر روی پایه‌ها بگذارید؛ تصویر کلمه اول بر روی پایه اول؛ تصویر کلمه دوم بر روی پایه دوم؛ و ...

مهم نیست که چشمانتان را باز می‌گذارید یا آنها را می‌بندید. در هر حال باید حواستان راکاملاً جمع کنید، زیرا من ۱۰ کلمه را با فواصل ۵ ثانیه‌ای برایتان خواهم خواند و شما باید تصویر آنها را بسرعت در مکان مناسب قرار دهید. در پایان از سرعت و قابلیت زیاد حافظه خود شگفت‌زده خواهید شد و این هنوز آغاز راه است.

بهتر است پیش ازگوش دادن به کلمات، یک بار دیگر فهرست خانه را به سرعت در ذهنتان مرور کنید تا مطمئن شوید که تمامی پایه‌ها را با ترتیب صحیح آنها در ذهن خود دارید.

اکنون خیلی راحت و آسوده بر سر جای خود بنشینید و چند نفس عمیق بکشید. کتاب را به کناری بگذارید و به قطعه شماره ۱۲ از نوار گوش دهید.

۹



حالا یک کاغذ و قلم بردارید و کلمات ۱ تا ۱۰ را با شماره آنها بر روی کاغذ بنویسید. بعد می‌توانید به نوار مراجعه کنید و ببینید که چه تعداد از کلمات را توانسته‌اید بخاطر بسپارید. من مطمئنم که اکثر شما خیلی خوب این کار را انجام داده‌اید. حتماً متوجه شده‌اید که اگر تصویر روشن و فعالی در ذهنتان ایجاد کرده باشید، هنگام مرور بهتر و آسانتر می‌توانید تصویر را بیاد آورید.

اگر یک یا احیاناً چند کلمه را نتوانستید بیاد بیاورید باید با طرح چند سؤال از خود علت آن را بیابید: «آیا پایه‌های فهرست خانه را بخوبی بیاد دارم؟ آیا تصویر روشنی ایجاد کرده‌ام؟ از چه عمل فعالی استفاده کرده‌ام و آیا این عمل کافی بوده است؟» و بالاخره این که «آیا دچار استرس نشده‌ام؟» هر یک از عوامل فوق می‌توانند علت بیاد نیاوردن شما باشند. مثلاً اضطراب و استرس باعث می‌شود ذهن در مرحله فکر کردن قفل شود. یا اگر عمل بکار رفته در تصویر کافی نباشد، آنگاه نمی‌توانید تصویر را بخوبی بیاد بیاورید. بنابراین باید قدرت تخیل خود را با تمرینات کافی تقویت کنید تا بتوانید تصاویر فعال در ذهن خود ایجاد نمایید.

بهرحال اکثر شما از این که توانسته‌اید این کلمات را بخوبی بخاطر بسپارید حیرت‌زده شده‌اید. توجه داشته باشید که من کلمات را با فواصل ۵ ثانیه‌ای خوانده‌ام و این سرعت بسیار زیاد ذهن شما را نشان می‌دهد. در واقع ذهن شما بسیار سریعتر از آن است که حتی بتوانید فکر آن را هم بکنید. شاید بتوان گفت ذهن ما سریعتر از هر کامپیوتری فکر می‌کند، گرچه بکار بردن واژه **فکر کردن** برای کامپیوتر اصلاً کار درستی نیست. ما آنقدر تواناییهای ذهن خود را دست کم می‌گیریم که باورمان نمی‌شود که ذهن ما بی‌نهایت توانمند باشد. باید حصارهای خیالی را که بدور خود کشیده‌ایم بشکنیم و به ذهنمان اجازه دهیم تا آنجا که می‌تواند پیش برود. بنابراین در درجه اول باید این باور را در خود بوجود آورید تا از چنگال محدودیتها رهایی یابید و به آنچه که در توان دارید برسید. حافظه کامل شما در اختیار خودتان است و شما می‌توانید در هر زمان که بخواهید از قدرت بی‌نهایت آن استفاده کنید.

بسیاری از افراد فقط بلد هستند به خود تلقین کنند که حافظه‌شان خراب است و مثلاً اسم اشخاص را فراموش می‌کنند یا مطالب خوانده شده را نمی‌توانند به خاطر بسپارند. در واقع بدترین کار ممکن همین است، چراکه مثلاً اگر سربازی پیش از ورود به جنگ روحیه خود را ببازد، در واقع جنگ را باخته است، حتی اگر برتری با او باشد. این سرباز چون به تواناییهای خود اعتقاد ندارد نمی‌تواند از آنها بدرستی

استفاده کند و در نتیجه جنگ را می‌بازد. اما اگر امکانات خود را بخوبی بشناسد و به همان توانی که دارد باور داشته باشد، حتی در صورت فقدان توان کافی، شانس پیروزیش چندین برابر می‌شود. ما هم اگر همیشه در مورد ذهن خود اینطور پیش‌داوری کنیم که «نمی‌توانم»، «نمی‌کِشم» یا «نمی‌فهمم»، مسلماً نمی‌توانیم از تواناییهای خود کمترین استفاده را بکنیم.

اگر کسی از شما سؤالی کرد، نباید فوراً به او بگویید نمی‌دانم، بلکه باید بگویید جواب سؤالتان در ذهنم است و تا چند لحظه دیگر آن را به شما می‌گویم. وقتی چنین کردید، در واقع به ذهنتان قبولانده‌اید که باید از مرحله **فکرکردن** خارج شود و به مرحله **جستجو** برود تا بتواند جواب سؤال مورد نظرتان را به شما بگوید. اگر مرتباً به ذهن خود بگویید: «من معمولاً همه چیز را فراموش می‌کنم»، ذهنتان هم می‌گوید: «او می‌گوید من همه چیز را فراموش می‌کنم، بنابراین نباید به خود زحمت گشتن را بدهم.» اما اگر به ذهنتان بگویید: «من همه چیز را بخاطر دارم؛ من حافظه‌ای قوی دارم؛ من می‌توانم هر آنچه را که بخواهم بیاد آورم»، آنگاه ذهنتان هم می‌پذیرد که می‌تواند هر آنچه را که در خود دارد بخاطر آورد و لذا برای بدست آوردن آنها تلاش می‌کند و شما را به مقصود می‌رساند.

دو کودک را در نظر بگیرید که هر کدام یک کمربند نجات به کمر خود بسته‌اند. اگر یکی از آنها را بشدت بترسانند که «هرگز نباید نزدیک آب بروی، چون اگر در آب بیفتی خفه می‌شوی»، کودک بی آنکه به خود زحمت آزمایش را بدهد می‌پذیرد که افتادن در آب مساوی است با خفه شدن، و لذا هیچگاه زحمت این تجربه را به خود نمی‌دهد. چنین کودکی هرگز توانایی خود در شناور ماندن راکشف نمی‌کند. از سوی دیگر اگر به کودک دوم روحیه بدهند که «نباید از آب بترسی، چون کمربند داری و می‌توانی با استفاده از آن خودت را روی آب نگه داری»، این کودک براحتی به آب می‌پرد و توانستن خود را واقعاً تجربه می‌کند. بدین ترتیب وقتی باور کرد که می‌تواند، دیگر نیازی به تشویق و تلقین دیگران هم ندارد.

ذهن آدمی هم به همین صورت است؛ تا زمانی که به تواناییهای ذهنتان باور نداشته باشید و ذهن خود را وادار به استفاده از تواناییهایش نکنید، همچنان ذهنی کُند و حافظه‌ای ضعیف خواهید داشت. بنابراین شرط اول برای موفقیت، باور داشتن خود و تواناییهای خودی است و شرط دوم، تلاش و کوشش. به خود بقبولانید که «می‌توانید»، «می‌کِشید» و «می‌فهمید» و سپس برای رسیدن به این اهداف تلاش کنید.

مسأله برنامه‌ریزی ذهن بقدری مهم است که شما باید هر روز به آن بپردازید و به خود بقبولانید که حافظه‌ای خوب و قدرتمند دارید که هر روز بهتر و بهتر می‌شود. هر کس می‌تواند ذهن خود را بهر

صورت که می‌خواهد برنامه‌ریزی کند؛ پس چه بهتر که ذهن خود را بر اساس امید و موفقیت برنامه‌ریزی کنید، نه بر اساس ناامیدی و شکست. اگر ذهنتان را بر اساس ناامیدی و شکست برنامه‌ریزی کنید، مسلماً از پیش باخته‌اید. اما اگر ذهنتان را بر اساس امید و موفقیت برنامه‌ریزی کنید، آنگاه یک بازخوران (فیدبک) مثبت بوجود می‌آید؛ به این ترتیب که وقتی ذهن خود را به تلاش بیشتر تشویق و ترغیب می‌کنید، ذهنتان هم موفقیت بیشتری کسب می‌کند. این موفقیت شما را به برنامه‌ریزی ذهنتان امیدوارتر می‌کند و در نتیجه در کار خود مصمم‌تر و کوشاتر می‌شوید و به برنامه‌ریزی بهتر و بهتر ادامه می‌دهید. بدین ترتیب خواهید دید که مرتباً در کار خود پیشرفت می‌کنید. عکس همین حالت در مورد تلقینات منفی صادق است، بطوری که فرد روز به روز نسبت به توانایی خود ناامیدتر می‌شود و در نتیجه *توانا ییش کم و کمتر می‌شود.*

اکنون شما ۵۰ پایه در سه فهرست دارید که می‌توانید اطلاعات را در آنها ذخیره کنید. در طی چند درس آینده که به مباحث کاربردی این دوره می‌رسیم، تعداد این پایه‌ها را افزایش می‌دهیم، تا جایی که هر آنچه را که بخواهید بتوانید با استفاده از آنها به ذهنتان بسپارید. البته ۵۰ پایه‌ای را که در طی مباحث گذشته بوجود آورده‌اید برای اکثر مردم کافی است و نیازی به پایه‌های بیشتر نیست. بنابراین تنها باید بدانید که چگونه از پایه‌ها به عنوان نقاط مرجع و صندوقهای پستی استفاده کنید. البته دانشجویان و دانش‌آموزان با حجم زیادی از اطلاعات سروکار دارند و لذا به تعداد بسیار بیشتری از پایه‌ها نیاز دارند. توجه داشته باشید که فهرست خانه مهمترین و قویترین فهرستی است که اکنون در اختیار دارید، زیرا تصاویر آن واقعی هستند و متعلق به شما هستند. فهرست بدن هم گرچه کمی ضعیفتر است ولی فهرستی خوب و کارآمد است، زیرا متعلق به خود شماست. این سه فهرست به شما کمک خواهند کرد اطلاعات مورد نظرتان را به حافظه بلندمدت خود بسپارید تا به آسانی بتوانید به آنها دست یابید.

تمرینات

در طی ۳ هفته آینده هر روز ۳ بار این جملات را با صدای بلند بگویید:

«من حافظه‌ای قوی دارم.»

«من براحتی بیاد می‌آورم.»

بدین ترتیب شما شروع به برنامه‌ریزی مجدد ذهن ناخودآگاه خود خواهید کرد.

مبحث دهم

به خاطر سپاری نامها

این مبحث یکی از مباحث کاربردی این دوره است که برای بسیاری از مردم مهیج و جالب می‌باشد. ممکن است برای خود شما اتفاق افتاده باشد که نام فردی را به سرعت فراموش کرده باشید و این مسأله موجبات شرمساری شما را فراهم کرده باشد. حالت زیر را در ذهن خود تصور کنید:

شما به اتاقی وارد می‌شوید و به یک غریبه برمی‌خورید؛ با هم دست می‌دهید و او خودش را به شما معرفی می‌کند، اما چند لحظه بعد که می‌خواهید از او جدا شوید نامش را بیاد نمی‌آورید!

نظیر داستان فوق برای همه ما پیش آمده است و ما همواره از این مسأله ناخشنود بوده‌ایم. یا این که ممکن است ظرف چند دقیقه‌ای که با یک نفر مشغول صحبت هستیم، دو یا سه بار ناچار شویم نامش را بپرسیم!

اگر شما به یک محل کار جدید وارد شوید مسلماً با افرادی برخورد خواهید کرد که قبلاً نام آنها را نمی‌دانسته‌اید، ولی سرانجام با تکرار زیاد در طول یک هفته موفق می‌شوید نام آنها را بخاطر بسپارید. در این مورد شما آنقدر اطلاعات را در حافظه کوتاه‌مدت خود نگاه می‌دارید که بتدریج جزء معلوماتتان می‌شوند و البته حجم اطلاعات نیز چندان زیاد نیست. اما همیشه چنین نیست و شما فرصت تکرار زیاد اسامی برای بخاطر سپردن آنها را ندارید. مثلاً اگر وارد مجلسی شوید که ۳۰ یا ۴۰ نفر در آن حضور داشته باشند، برای بخاطر سپردن نام افراد چه خواهید کرد؟ آیا می‌توانید اسامی همه افراد را در آن فرصت کوتاه آنقدر تکرار کنید که همه آنها را بخاطر بسپارید؟ مسلماً نمی‌توانید. اما چاره چیست؟

بطورکلی در این موارد باید اطلاعات (اسامی افراد) را بگونه‌ای مؤثر و در عین حال سریع به حافظه کوتاه‌مدت بسپاریم، تا زمانی که بتوانیم آنها را جزء ***معلومات*** خود درآوریم. نکته مهم این است که فراموشی اسامی معمولاً در همان چند دقیقه اول اتفاق می‌افتد و به همین دلیل است که باید طوری عمل کنیم که بتوانیم اطلاعات را برای چند دقیقه اول به خاطر داشته باشیم. بنابراین هدف اولیه ما این خواهد بود که در دقایق اولیه اطلاعات را در حافظه کوتاه‌مدت خود حفظ‌کنیم. بدین ترتیب نگرانی در

۱۵

مورد مثلاً برخورد با فرد مذکور در سه ماه آینده موردی نخواهد داشت و تنها باید نگران این باشید که ظرف ۵ تا ۱۰ دقیقه نخست برخورد با او نامش را بخاطر داشته باشید! ذهنتان بقیه کارها را انجام خواهد داد و با سپردن اطلاعات به حافظه بلندمدت، مدتها بعد آن را بخاطر خواهد آورد.

چنان که قبلاً گفتیم، برای به خاطر سپردن هر چیز باید سه کار را انجام دهیم:

۱ـ جایی را برای گذاشتن اطلاعات معین کنیم (**پایه**)؛

۲ـ ***اطلاعات*** را به تصویر تبدیل کنیم؛

۳ـ تصویر را با استفاده از چسب ذهن به «پایه» بچسبانیم.

بنابراین در مورد بخاطر سپردن نام افراد نیز باید به همین گونه عمل کنیم.

پایه دیداری در اینجا همان نقشی را دارد که قبلاً دیدیم، یعنی محلی است برای ذخیره اطلاعات. علت این نامگذاری آن است که پایه دیداری را می‌توانید در فرد مشاهده کنید. در واقع ***پایه دیداری نخستین چیز از ظاهر یک فرد است که توجه شما را به خود جلب می‌کند***. این نخستین مشخصه می‌تواند هر چیزی باشد: کت گشاد، دستمال در جیب کت، موهای نارنجی‌رنگ، موهای بلند، شلوار کوتاه، چشمان آبی زیبا، بینی بزرگ، گوشهای تاخورده، نقش و نگار خاص لباس و غیره. بنابراین شما در انتخاب پایه دیداری آزاد هستید و حتی می‌توانید پیش از برخورد با فرد، پایه مورد نظرتان را انتخاب کنید. مثلاً می‌توانید پیش از ورود به یک اتاق تک‌تک افراد را از لای دربورانداز کنید و برای هر یک از آنها یک پایه مناسب انتخاب کنید: آقایی که گوشه اتاق نشسته، پیراهن قرمز به تن دارد (آقای پیراهن‌قرمزی)؛ خانمی که روبروی درب نشسته، چکمه چرمی بپا دارد (خانم چکمه چرمی)؛ دختربچه کوچکی که کنار آن خانم نشسته است، موهای خود را با روبان آبی بسته است (دختر روبان‌آبی)؛ آقای دیگری که در گوشه دیگر مجلس نشسته است، بینی بسیار بزرگی دارد (آقای بینی) و ...

البته شما این اسامی انتخابی را به خود آنها نمی‌گویید و آنها هم از کارهای ذهنی شما باخبر نمی‌شوند، بلکه نامها را در ذهن خود نگاه می‌دارید و با این تکنیک حافظه‌تان را طوری فعال می‌کنید که بعدها بتوانید نام آن افراد را بخاطر آورید. البته در ابتدا این عملیات را به کندی انجام خواهید داد، ولی به تدریج سرعتتان افزایش خواهد یافت. بدین ترتیب هنگامی که برای خداحافظی با تمامی ۴۰ یا ۵۰ نفر حاضر در مجلس نام تک‌تک‌آنها را بر زبان می‌آورید، آنها از توانایی خارق‌العاده شما در بخاطر سپردن نام تمامی حضار مات و مبهوت خواهند شد!

۱۵

عده زیادی از شاگردانم به من مراجعه می‌کنند و اظهار می‌دارند که وارد یک جمع ۴۰، ۵۰ یا حتی ۶۰ نفره شده‌اند و هنگام خداحافظی با حضار، نام تک‌تک آنها را به زبان آورده‌اند و این موجب حیرت حضار شده است. به این ترتیب تمامی حضار این افراد را بخوبی می‌شناسند و نام آنها را به خاطر می‌سپارند. چنان که می‌دانید مهمترین چیزی که می‌توانیم از فردی بیاد داشته باشیم نام اوست، چرا که حتی اگر ساعات زیادی را در کنار هم به سر کرده باشیم و بسیاری از مسائل زندگی خصوصی یکدیگر را هم بدانیم، ولی دانستن و بیاد داشتن نام یکدیگر مسأله‌ای متفاوت است. علت آن است که شیرین‌ترین واژه برای هر کس نام خودش است.

لذا در این مبحث تلاش خود را به این مسأله معطوف می‌کنیم که چگونه می‌توان نام افراد را بخاطر سپرد. برای این منظور ابتدا باید انواع پایه‌های دیداری را بشناسید.

انواع پایه‌های دیداری-*الف: دائمی*. این پایه‌ها را با استفاده از خصوصیات چهره افراد بدست می‌آوریم، نظیر بینی بزرگ، گوشهای تاخورده، چشمان درشت، اثر جراحات یا غیره. شما در انتخاب اینگونه پایه‌ها چندان آزاد نیستید، زیرا خصوصیات چهره افراد محدود می‌باشد.

ب: موقت. چیزی قابل توجه ولی گذرا در مورد ظاهر یک فرد می‌باشد، مثل نوع لباس یا زینت‌آلات. پایه‌های موقت مفیدترین نوع پایه‌های دیداری هستند.

تمرین انتخاب پایه دیداری بسیار ساده و جالب است. در این تمرین باید علاوه بر «دیدن» فرد، او را بخوبی «مشاهده» کنید، یعنی در جزئیات آن دقت نمایید و سپس یک مورد بارز را از او انتخاب نمایید. البته شما در انتخاب خود آزاد هستید و مسأله انتخاب درست یا نادرست مطرح نیست، بلکه مهم آن است که انتخابتان تا چه حد خوب باشد. بهر حال تنها کافی است که بتوانید ذهن خود را بخوبی بر روی پایه انتخابی متمرکز سازید.

اکنون به تصاویر صفحه بعد نگاه کنید و برای هر یک از آنها یک پایه دیداری مناسب انتخاب کنید. مثلاً در مورد عکس اول چیزهای زیادی را می‌توانیم به عنوان پایه دیداری انتخاب کنیم، اما شاید شاخصترین آنها کراوات بولو باشد. بنابراین می‌توان صاحب عکس اول را آقای کراوات بولو نامید. به همین ترتیب برای صاحب هر یک از عکسها اسمی انتخاب کنید و او را به همان اسم بخوانید. بهتر است چشمان خود را ببندید و پایه دیداری هر فرد را با دقت و ریزبینی تجسم کنید. بعد یک بار دیگر نگاهی به عکسها بیندازید و پایه دیداری هر فرد را دقیقاً مشاهده نمایید.

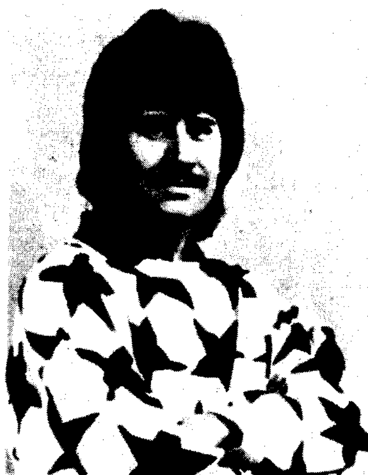
۱۵



۱



۲



۳



۴

یک بار دیگر چشمانتان را ببندید. اکنون علاوه بر پایه دیداری، باید بتوانید تمامی چهره فرد را در نظر مجسم کنید.

۱۵



من پایه‌های دیداری را که برای صاحبان عکسهای فوق انتخاب کرده‌ام در انتهای همین صفحه آورده‌ام. البته اگر انتخاب شما چیز دیگری است نباید نگران نباشید، زیرا برای هر فرد تعداد زیادی پایه دیداری می‌توان انتخاب کرد و این تا حدودی به سلیقه شما بستگی دارد.

حتماً از انجام تمرینات فوق لذت برده‌اید. انتخاب پایه‌های دیداری کاری بسیار آسان است، اما همین کار ساده و به ظاهر بی‌اهمیت تأثیر مهمی در تمرکز شما در مشاهده افراد دارد. باید بدانید که اولین چیز برای بخاطر سپردن نام افراد، مشاهده دقیق آنهاست، نه فقط دیدن آنها. تفاوت مشاهده کردن با دیدن در این است که در مشاهده شما حواس خود را بر روی فرد یا شئ متمرکز می‌کنید، در حالی که هنگام دیدن تنها چشمتان بسوی آن فرد یا شئ است. منظور ما این نیست که برای مشاهده دقیق فرد به او زل بزنید، بلکه باید با تمرکز کافی بر روی خصوصیات چهره و سر و وضع او، سعی کنید بهترین و شاخصترین پایه دیداری را از او انتخاب نمایید. هنگام ملاقات با افراد و مشاهده آنها حواس خود را کاملاً جمع کنید و با علاقه بدنبال خصوصیات فردی آنها از قبیل حالت مو، رنگ پوست، تون صدا و رنگ و نوع لباس بگردید. با کمی تمرین به این نتیجه می‌رسید که انتخاب پایه دیداری کاری بسیار ساده می‌باشد.

دومین مرحله پرسیدن نام فرد است. سپس نام را به تصویر تبدیل می‌کنیم. قبلاً مشابه این کار را انجام داده‌اید و می‌دانید که برای بخاطر سپردن اطلاعات باید آن را به تصویر برگرداند. در اینجا اطلاعات مورد نظر ما نام افراد است و لذا باید نام آنها را به تصویر برگردانیم. بیشتر اسامی حالت انتزاعی دارند و لذا تصویری واضح در ذهن ما ایجاد نمی‌کنند. بنابر این باید آنها را مشابه روشی که برای کلمات انتزاعی گفتیم، به تصویر تبدیل نمایید.

فرض کنید به فردی بنام «بهمن» برمی‌خورید. اگر بخواهید تصویری از ماه بهمن در نظرتان مجسم کنید متوجه می‌شوید که تصویر واضحی بدست نمی‌آید. اما اگر توده بهمنی را که از کوه سرازیر است در نظر بگیرید، تصویری بسیار واضح خواهید داشت. این از مواردی است که بدون شکستن کلمه

۱- آقای کراوات بولو	۳- آقای پلوور ستاره‌ای
۲- خانم بلوز راه راه	۴- خانم دکمه فلزی

۱۵

به هجاهایش می‌توانیم تصویری واضح از آن ایجاد کنیم. به عبارت بهتر کلمه بهمن را می‌توان یک کلمه غیرانتزاعی در نظر گرفت، چراکه خود کلمه (بدون تغییر) یک تصویر واضح در ذهن ما ایجاد می‌کند.

حالا فرض کنید که به فردی بنام «مهسا» برمی‌خوریم. این یک نام انتزاعی است و برای تبدیل آن به تصویر نیاز به شکستن آن داریم. لذا ابتدا آن را به اجزاء تشکیل دهنده‌اش می‌شکنیم، که خواهیم داشت: «مه + سا». جزء اول کلمه تصویر «ماه» را برایمان تداعی می‌کند و تلفظ جزء دوم آن ما را بیاد «ساز» می‌اندازد. حتماً بیاد دارید که در انتخاب معادل بجای یک هجای کلمه بر روی شباهت آوایی تأکید داریم، نه شباهت املایی. به عبارت دیگر هنگام تلفظ کلمه بیشتر به صداهای آن توجه می‌کنیم تا به حروف بی‌صدا. برای این که توجه ذهن بیشتر به صداها جلب شود، می‌توان کلمه را به حالتی گنگ خواند. بنابراین «ساز» را بجای «سا» می‌پذیریم. حالا باید دو تصویر را با استفاده از خلاقیت ذهنی در کنار هم قرار دهیم تا تصویری واحد بدست آید. مثلاً در این مورد می‌توانید ماه را بصورت چهره فردی ببینید که در حال ساز زدن است. این تصویری است که از یک اسم انتزاعی بدست می‌آوریم.

به همین ترتیب می‌توانید نام «گرشاسب» را به «گرش + اَسب» بشکنید (در مورد محل شکستن کلمه کاملاً آزاد هستید) و سپس بجای جزء اول آن «فرش»، و بجای جزء دوم آن «اسب» را انتخاب کنید. تصویر نهایی می‌تواند اسبی باشد که بجای زین، یک فرش بر پشت آن نهاده‌اند. توجه داشته باشید که خود کلمه معادل نباید انتزاعی باشد و لذا آن را طوری انتخاب کنید که بتواند تصویری در ذهنتان ایجاد کند.

در بسیاری از موارد بیش از یک تصویر را می‌توان برای یک اسم پیدا کرد. مثلاً در مورد مثال فوق می‌توانید واژه «عرش» را نیز بجای جزء اول در نظر بگیرید. بهر حال مهم نیست که کدام معادل و در نتیجه کدام تصویر را انتخاب می‌کنید. ضمناً در نظر داشته باشید که ممکن است بیش از یک گرشاسب را بشناسید، بنابراین می‌توانید برای هر یک از آنها یک تصویر جداگانه برگزینید. در مورد سایر اسامی کوچک نیز چنین است؛ ممکن است چندین نفر را با نام علی یا رضا بشناسید یا به همین ترتیب با چند مسعود و یا مهران آشنایی داشته باشید.

به این ترتیب تدریجاً دارای یک واژه‌نامه از اسامی کوچک خواهید شد که در آن به ازای هر واژه، حداقل یک تصویر وجود دارد و از آن پس سر و کار شما با تصاویر خواهد بود نه با اسامی! مشابه همین کار را قبلاً در مورد اعداد ۱ تا ۲۰ انجام داده‌ایم، بطوری که مثلاً پیپ را جایگزین عدد ۹ کردیم، ماه را جایگزین عدد ۱۴ ساختیم و ... اینک می‌بینید که همین کار را می‌توان در مورد اسامی انجام داد، یعنی

۱۵

برای هر یک از آنها یک معادل تصویری انتخاب نمود.

در اینجا به تعدادی از اسامی کوچک که نسبتاً شایع هستند اشاره می‌کنیم و برای هر یک از آنها پیشنهادهایی ارائه می‌دهیم. شما می‌توانید خود را امتحان کنید، به این ترتیب که پیش از آن که تصویر پیشنهادی ما را ببینید، تصویری برای آن اسم ارائه کنید. البته اگر در ابتدا نتوانستید خوب عمل کنید نباید نگران شوید، زیرا به تدریج که قوه تخیلتان پرورش می‌یابد می‌توانید تمامی اسمها را بصورت تصویر درآورید. همیشه بکوشید از میان چندین انتخاب ممکن، بهترین آنها را از نظر خود برگزینید. اما هنگامی که بهترین را انتخاب کردید، همیشه باید از همان تصویر استفاده کنید.

حالا برای هر یک از اسامی زیر یک تصویر انتخاب کنید. تصاویر پیشنهادی ما را فقط به عنوان یک ایده بنگرید و سعی نکنید از آنها استفاده کنید.

اردشیر	☺	گردشیر
اختر	☺	نخ + تر
امیر	☺	خمیر
بیژن	☺	بیل‌زن
فرشید	☺	فرش + بید
کتایون	☺	کته + خون
مهوش	☺	مه + غش
منوچهر	☺	تنور + چهر

اکنون برای هر یک از اسامی مندرج در جدول صفحه بعد یک تصویر بسازید و آن را در مقابل اسم مربوطه بنویسید.



حالا دست خود را بر روی تصاویر منتخب بگذارید و سعی کنید با مشاهده هر اسم، تصویری را که برای آن در نظر گرفته‌اید بیاد آورید. اگر نتوانستید بعضی از آنها را بخاطر آورید نگران نباشید؛ می‌توانید دستتان را از روی تصویر آن اسم بردارید و آن را ببینید. بعضی از تصاویر دشوار هستند و ممکن است در

۱۵

امین --------	سیاوش--------	بهناز --------	لیلا --------
بهرام --------	شاهرخ --------	پروانه --------	مژگان --------
بهروز --------	صمد --------	پروین --------	مینا --------
پرویز --------	کامبیز --------	سارا --------	نصرت --------
جمشید--------	کیوان --------	ستاره --------	نوشین --------
خلیل --------	کیهان --------	فرشته --------	هانیه --------
داریوش--------	مهران --------	لاله --------	هما --------

مرور اول یا دوم بیادتان نیایند. بهر حال آنقدر فهرست اسامی را مرور کنید تا بتوانید تصویر تمامی آنها را بخوبی بیاد آورید. این کار ممکن است به ۴ یا ۵ بار مرور نیاز داشته باشد. می‌توانید شروع کنید.



تمرین بعدی برعکس تمرین قبل است، بطوری که این بار باید دست خود را بر روی اسامی بگذارید و سعی کنید با مشاهده هر تصویر، اسم معادل با آن را بگویید. اگر تمرین قبل را بخوبی انجام داده باشید در انجام این تمرین با مشکل کمتری مواجه خواهید شد و می‌توانید هر یک از اسامی را بسرعت یادآوری کنید. حالا شروع کنید.



اکنون شما یک واژه‌نامه خلاصه از اسامی دارید که باید بتدریج آن را گسترش دهید. این کار شبیه یادگیری واژه‌های یک زبان می‌باشد و هر چه که در آن بیشتر پیش بروید، بکارگیری آن برایتان آسانتر می‌شود. با انجام موفق این تمرینات شما ثابت کردید که یکی از آسانترین کارهایی که می‌توانیم انجام دهیم، بیاد آوردن اسامی دیگران است.

تمرینات

برنامه‌ای برای ۳ هفته آینده خود تدوین کنید، بطوری که هر روز ۵ اسم پسرانه و ۵ اسم دخترانه را به تصویر تبدیل نمایید. تصویر اسامی را می‌توانید با استفاده از معادلهای آوایی بسازید یا برای آنها معرف یا سمبل در نظر بگیرید.

مبحث یازدهم

به خاطر سپاری نامهای خانوادگی

حتماً تاکنون متوجه شده‌اید که بخاطر سپردن نام خانوادگی افراد دشوارتر از اسم کوچک آنهاست. شاید مهمترین علت این مسأله آن باشد که نامهای خانوادگی بسیار متنوعتر از اسامی کوچک هستند، بطوری که ما در زندگی روزمره خود کمتر به اسمهای ناآشنا برمی‌خوریم، در حالی که به وفور با نامهای خانوادگی ناآشنا برخورد داریم. لذا واژه‌نامه اسامی مختلف از پیش در ذهن همه ما وجود دارد، ولی در مورد نام خانوادگی چنین نیست. از آنجا که تمامی نامهای خانوادگی در دفتر ذهن ما نقش نبسته است، هنگامی که برای اولین بار با فردی برخورد می‌کنیم و او نام خانوادگی خود را به ما می‌گوید، مدتی طول می‌کشد تا آن نام را به یک تصویر تبدیل کنیم، در حالی که در مورد اسامی چنین نیست. به همین لحاظ ما در اینجا چگونگی بخاطر سپردن نام خانوادگی را بیان می‌کنیم، گر چه تأکید می‌کنیم که کار کردن با اسامی کوچک آسانتر است و بهتر است شما تمرینات خود را با اسامی کوچک شروع کنید[1].

در این مورد سعی کنید که قدم به قدم پیش بروید و از هرگونه تندروی و شتاب‌زدگی بپرهیزید. تمرینات را با فراغ خاطر و حوصله کافی انجام دهید و ترجیحاً با اسامی کوچک شروع کنید. فراموش نکنید که هر چیزی که سریع و بدون تفکر آموخته شود، سریع و بی‌اراده هم از خاطر می‌رود. بنابراین آهسته و پیوسته بروید، نه گَه تند و گَهی خسته! ضمناً در هر جای این دوره که در مورد مطالب این مبحث یا سایر مباحث مشکلی برایتان پیش آمد، حتماً مبحث مورد نظر را مرور کنید و مطمئن شوید که پاسخ پرسش خود را یافته‌اید.

۱- در فرهنگ بیشتر ملتها برای خواندن افراد از نام خانوادگی آنها استفاده می‌شود، که البته این حالت رسمی‌تر است. در این فرهنگها اکثر مردم یکدیگر را با عنوان آقا یا خانم فلان صدا می‌کنند. اما در بعضی فرهنگها (از جمله فرهنگ ایرانی) بکار بردن اسم کوچک نشانه ابراز صمیمیت و دوستی است و لذا بهتر است انسان اسم کوچک افراد را به خاطر بسپارد. توصیه ما این است که اسم کوچک افراد را بخاطر بسپارید، زیرا خودمانی‌تر است و سبب صمیمیت بیشتر و گسترش روابط دوستانه می‌شود.

۱۱

برای آنکه نام یا نام خانوادگی را بخاطر بسپاریم، باز هم از تکنیک تبدیل کلمات به تصاویر استفاده می‌کنیم. روش کار به همان صورت است که در مورد کلمات انتزاعی دیدید. بدین ترتیب نخست نام را به هجا (سیلاب)های تشکیل دهنده‌اش می‌شکنیم و سپس هر هجا را بر اساس چگونگی تلفظ به یک تصویر تبدیل می‌کنیم. نهایتاً مجموعه‌ای از دو یا چند تصویر بدست می‌آید که معادل با نام مورد نظر خواهد بود. البته گاهی لازم است برای هر دو یا سه هجای پشت سر هم یک تصویر واحد بسازید. برای روشنتر شدن مطلب به مثالهای زیر توجه کنید.

مثال ۱ – می‌خواهیم نام خانوادگی «جامع» را به تصویر تبدیل کنیم.

برای این کار نخست آن را به «جا» و «مِع» می‌شکنیم. هجاها را جداگانه و با صدای بلند تلفظ می‌کنیم و به آوای هر یک توجه می‌کنیم. مثلاً «جا» از نظر آوایی بسیار شبیه «چاه» است و لذا تصویر چاه را برای آن برمی‌گزینیم. به همین ترتیب هنگامی که هجای «مع» را با صدای بلند می‌خوانیم متوجه شباهت آوایی آن با واژه «مِه» می‌شویم و لذا تصویر مِه را نیز بجای سیلاب دوم می‌گذاریم. حال از ترکیب این دو تصویر، یک تصویر نهایی بدست می‌آید: یک توده مه که بالای یک حلقه چاه قرار گرفته است. برای آن که این تصویر جالب و ماندنی‌تر شود می‌توانیم یک توده استوانه‌ای از مه را تصور کنیم که مرتباً در چاه فرو می‌رود و از آن بیرون می‌آید (شبیه یک یویو!) بدین ترتیب تصویری فانتزی و فعال بوجود می‌آید که می‌تواند جانشین «جامع» گردد.

مثال ۲ – نام خانوادگی «غلامی» را در نظر بگیرید.

تلفظ هجاهای اول و دوم آن به تنهایی تصویر مناسبی ایجاد نمی‌کند. لذا آنها را درکنار هم می‌گذاریم و با صدای بلند می‌خوانیم: غُلا، غُلا، غُلا ... شاید شما هم به این نتیجه رسیده باشید که «کلاه» شباهت آوایی زیادی به غُلا دارد. در هر حال تصویر کلاه را برای دو هجای اول در نظر می‌گیریم. سیلاب آخر «می» است. اگر این هجا را چند بار با صدای بلند بخوانیم، کلمه مشابه «مین» در ذهنمان خطور می‌کند و بنابراین بجای هجای آخر هم تصویر مین را می‌گذاریم. حالا باید از کنار هم گذاشتن این دو تصویر، تصویر نهایی را بدست آوریم: مینی که در زیر کلاه مخفی شده بود، منفجر شد و ضمن انداختن کلاه به دوردستها، آن را پاره‌پاره کرد! این یک تصویر واضح، پرکنش و بیادماندنی است.

در آغاز ممکن است در تبدیل اسامی به تصاویر کمی مشکل داشته باشید. این امر کاملاً طبیعی است و به تدریج که اصول اولیه کار را فرا بگیرید، خواهید توانست اسامی را خیلی سریع به تصویر تبدیل نمایید. البته کسانی که تمرینات مباحث قبل را با حوصله و دقت بیشتری انجام داده باشند، این گونه

تبدیلها را سریعتر و با ابتکار عمل بیشتر انجام خواهند داد.

مثال ۳- فرض کنید با فردی بنام «عالیخان» مواجه شده‌اید؛ چگونه نام او را بخاطر می‌سپارید؟

اگر عالیخان را به هجاهایش بشکنیم خواهیم داشت: «عا»،«لی» و «خان». می توانیم بجای هجای اول، «آب» را بگذاریم، بجای هجای دوم یک شلوار «لی» را در نظر مجسم کنیم و بجای هجای سوم تصویر یک «خوان» یا سفره را در نظر بگیریم. اما ممکن است سلیقه شما طوری دیگر باشد و مثلاً بخواهید دو هجای نخست را با هم بخوانید: «عالی»، «عالی»، «عالی» ... که احتمالاً «قالی» یا «شالی» را برایتان تداعی خواهد کرد. به همین ترتیب می‌توانید برای هجای سوم هم تصویر دیگری همچون «خانِ» تفنگ را در نظر بگیرید.

می‌بینید که اگر انسان قوه تخیل خویش را بخوبی بکار گیرد، می‌تواند تقریباً از هر چیز یک تصویر بسازد تا آن را بهتر حس کند و در خاطر نگاه دارد.

از این تکنیک می‌توانید برای بخاطر سپردن اسامی خارجی نیز استفاده کنید. مثلاً اگر به یک کشور بیگانه سفر کرده باشید حتماً می‌دانید که بخاطر سپردن اسمهایی که حتی یک بار هم به گوشتان نرسیده، کار چندان ساده‌ای نیست: اسم اشخاص، خیابانها، محله‌ها و غیره. اما اگر کلمات بیگانه از جمله اسامی بیگانه را به تصویر تبدیل نمایید، ذهنتان آنها را بهتر درک می‌کند و سریعتر و مؤثرتر بخاطر می‌سپارد.

تمرینات

۱ـ اسامی زیر را با استفاده از تکنیک تصویرسازی به تصویر مبدل نمایید: کامیار، بهجو، بامشاد، جاسبی، حسنتاش، پژومند، چگینی.

۲ـ برنامه‌ای برای ۳ هفته آینده خود تدوین کنید، بطوری که در هر روز ۵ نام خانوادگی را با استفاده از معادل آوایی یا سمبلها به تصویر تبدیل نمایید.

مبحث دوازدهم

پایه‌گذاری نام و نام خانوادگی

چنان که در مباحث پیشین گفتیم، اولین قدم در بخاطر سپردن نام افراد، ایجاد یک پایه دیداری است. چنان که گذشت، پایه دیداری اولین مشخصه از هر فرد است که طی برخورد با او متوجه آن می‌شویم. پایه دیداری می‌تواند گوشواره، شال گردن یا پیراهن فرد باشد یا هر گونه توضیح فیزیکی درباره چهره فرد، مثل بینی بزرگ، خال واضح، موی فرفری، یا رنگ خاص چشم باشد. البته بهتر است از پایه‌هایی استفاده کنید که شاخصتر هستند، نظیر لباس یا زینت‌آلات همراه فرد، زیرا این گونه پایه‌ها اگر چه دائمی نیستند، اما بهتر در خاطر می‌مانند. مثلاً می‌توانید افراد را چنین در نظر بگیرید: آقای پیراهن راه راه، آقای شال گردن پشمی، خانم مانتو بلند، آقای کاپشن چرمی و غیره. بنابر این ما با ساختن پایه دیداری برای هر فرد، وی را می‌پذیریم و با او آشنا می‌شویم.

دومین قدم در پایه‌گذاری نام افراد، تبدیل نام آنها به یک تصویر واضح و گویا است. این کار در ابتدا کمی وقت‌گیر است، زیرا چند ثانیه زمان لازم است تا ما فقط در مورد چگونگی تبدیل نام به تصویر فکر کنیم. در واقع این مرحله دشوارترین قسمت کار است، اما هرگز نگران نباشید، زیرا شما با انجام تمرینات ۳ هفته‌ای پایان دوره به تدریج در این کار هم سرعت عمل لازم را بدست خواهید آورد. ضمناً واژه‌نامه تصویری شما تدریجاً بزرگ و بزرگتر می‌شود و دیگر نیاز نخواهید داشت که برای تبدیل یک نام به تصویر، همه چیز را از صفر شروع کنید. برای انتخاب تصویر هم هیچگونه محدودیتی وجود ندارد و شما می‌توانید تصویر هر چیز را، از کیک عروسی گرفته تا شیر جنگل(!) برای تصویرهایتان انتخاب کنید.

سومین مرحله عبارت است از ادغام پایه و تصویر چیزی که می‌خواهید به خاطر بسپارید. البته این کار تفاوت بسیاری با یک تلفیق ساده دارد، چراکه باید توأم باکنش و عمل فعال باشد تا در خاطر بماند. نظیر این کار را قبلاً انجام داده‌اید و لذا پایه‌گذاری کار آسانی است و شما می‌توانید ظرف ۵ ثانیه آن را انجام دهید.

پس بطور خلاصه:

۱- در برخورد با هر فرد، یک پایه دیداری مناسب را از او انتخاب می‌کنیم.

۲- نام فرد را به تصویر تبدیل می‌نماییم.

۳- تصویر واضح دو مورد اول را با استفاده از چسب ذهن به صورتی فانتزی و جاندار با هم ادغام می‌کنیم.

چنان که در مباحث نخست گفتیم، انجام هرگونه تغییر در انسان نیاز به تکنیک مناسب و انگیزه قوی دارد. ما در اینجا تکنیک مناسب را ارائه می‌کنیم و شما باید با ایجاد انگیزه قوی در خود، زمینه این تغییر اساسی را فراهم آورید، زیرا تنها بدین وسیله است که می‌توانید دشواریهای راه را تحمل کنید. مثلاً شما نباید از اینکه در آغاز، تبدیل اسامی به تصاویر را کمی کند انجام می‌دهید مأیوس شوید. بنابراین اگر واقعاً قصد یادگرفتن را دارید، نخست باید انگیزه خود را تقویت کنید و عزم خود را جزم نمایید. شما با تبدیل اسامی به تصویر، خود را از دیگران متمایز می‌سازید، زیرا کاری را می‌توانید انجام دهید که دیگران نمی‌توانند.

علت تأکید فراوان ما بر بخاطر سپردن نامها این است که اگر شما نام افراد را بدانید و آنها را به نام صدا کنید، آنها احساس بزرگی می‌کنند و متقابلاً احترام زیادی برای شما قائل می‌شوند.

چند سال پیش روزی برای صرف نهار به هتلی در جنوب رفته بودم. هنگامی که می‌خواستم وارد سالن غذاخوری هتل بشوم متوجه زوجی شدم که در حال خروج از سالن بودند و ناراحت به نظر می‌رسیدند. خانم به آقا گفت: «درست یک ساعت و نیم است که منتظر نشسته‌ایم!» آقا هم در جواب گفت: «واقعاً که مسخره است.» من از پیش میز رزرو نکرده بودم و قاعدتاً باید مدت زیادی منتظر می‌ماندم. چند لحظه پس از ورود من پیشخدمت صدا زد: «آقای کاپیتالی، میز حاضر است.» متوجه میز خالی شدم و حدس زدم که باید مربوط به همان زوجی باشد که از انتظار خسته شده بودند و سالن را ترک کرده بودند. لذا بر سر همان میز نشستم. پیشخدمت پرسید: «آقای کاپیتالی؟» گفتم: «خیر من کِوین ترودا هستم. اسم شما چیست؟» او هم گفت: «من پاتریک هستم.» بهر حال آن روز من میز آقای کاپیتالی را گرفتم و خیلی زود غذایم را خوردم. حدود یک سال و نیم بعد روزی مجدداً برای صرف نهار به همان هتل رفتم. همان پیشخدمت را دیدم. گفتم: «سلام پاتریک، حالت چطوره؟» احساسش را از حالت چهره‌اش خواندم و دانستم که مرا شناخته، ولی نامم را بخاطر نمی‌آورد! از این که او را به اسم صدا زده بودم جداً به وجد آمده بود. بنابراین فوراً گفت: «بفرمایید، میز حاضر است!»

۱۲

تصور کنید که هنگام قدم زدن در یک جای نسبتاً ناآشنا کسی شما را صدا بزند؛ چه احساسی به شما دست می‌دهد؟ آیا احساس بزرگی نمی‌کنید؟ متقابلاً شما هم نسبت به آن فرد ادای احترام خواهید کرد، زیرا مسلماً برای او ارزش داشته‌اید که نام شما را به خاطر سپرده است. تقریباً همه مردم دوست دارند که بیاد آورده شوند. پس اگر به این خواسته آنها پاسخ مثبت بدهیم، ما نیز برای آنها بیادماندنی خواهیم شد. بطور کلی من فکر می‌کنم که یکی از شیرین‌ترین تجارب زندگی آن است که وقتی فردی را می‌بینید که قبلاً او را دیده‌اید، می‌توانید به او سلام کنید و نامش را بر زبان بیاورید! به همین دلیل است که ما آموزش بخاطر سپردن نام افراد را یکی از ارکان این دوره آموزشی می‌دانیم و تأکید زیادی بر آن داریم. شما با انجام صحیح تمرینات در مدت کوتاهی قادر خواهید بود این تکنیکها را بصورت ناخودآگاه و غیرارادی بکار ببندید. البته مهم این است که به کارآیی تکنیک ایمان و اعتقاد داشته باشید تا بتوانید به درستی از آن استفاده کنید. در غیر این صورت اگر با تلقین منفی به خود بقبولانید که نمی‌توانید یا تکنیک مؤثر نیست، مطمئناً با شکست روبرو خواهید شد.

چنان که قبلاً هم گفتیم، اگر بخواهید یک تصویر ماندنی شود باید آن را جاندار و جادویی نمایید. از ایجاد ارتباطات منطقی بین دو تصویر (پایه دیداری و تصویر نام فرد) بپرهیزید، زیرا ارتباطات منطقی تصویر را عادی می‌سازند و کنجکاوی ذهن را برنمی‌انگیزند و لذا خیلی زود فراموش می‌شوند. بنابراین دو تصویر را بصورتی غیرمنطقی به هم پیوند دهید تا در دنیای خارج و قابل تحقق نباشد و بتواند ذهنتان را تحریک نماید. تا جایی که می‌توانید در تصویر غلو کنید و آن را پرکنش و فعال خلق کنید. هر چه عمل بیشتری در تصویر بکار ببرید بهتر است. حتی خودتان را در تصویر بگنجانید تا احساستان نسبت به آن تصویر برانگیخته شود. دیدنیهای تصویر را بخوبی ببینید و بوییدنیها را استشمام کنید. سعی کنید تا حد ممکن تصویری واضح و خالی از نقص بسازید تا بعداً بهتر بتوانید آن را بیاد آورید.

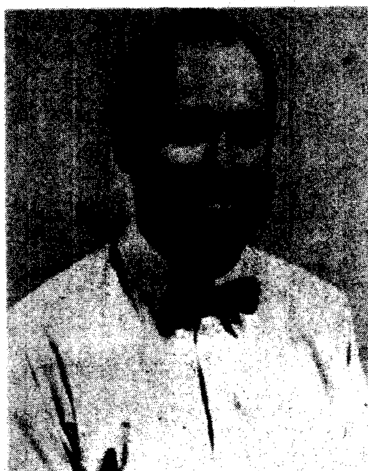
هنگامی که برای بار دوم به فردی برمی‌خورید، نخست بیاد پایه‌ای که از او برای خود انتخاب کرده بودید می‌افتید و سپس یادتان می‌آید که چه عملی را بر روی پایه انجام داده‌اید. به این ترتیب و با یادآوری عمل، تصویر نام فرد را هم بیاد می‌آورید، زیرا پایه و تصویر اسم را با استفاده از عمل به هم پیوند داده بودید. در مرحله آخر باید تصویر را مجدداً بصورت اسم درآورید. گرچه تشریح این مراحل ممکن است انجام آن را کمی طولانی جلوه دهد، ولی در واقع چنین نیست و شما تمام کارهای فوق را در فاصله کوتاهی انجام خواهید داد. البته شرط انجام موفق کار این است که تمرینات تبدیل اسامی به تصویر و نیز پایه‌گذاری را بدرستی انجام داده باشید.

اکنون به اولین تصویر از تصاویر زیر توجه کنید. نخست باید یک پایه دیداری برای آن انتخاب کنیم. مثلاً می‌توانیم او را آقای پاپیون بنامیم، زیرا نخستین چیزی که از او جلب نظر می‌کند پاپیون اوست. حالا فرض می‌کنیم که نام او «فرشید» باشد. چگونه آن را به تصویر تبدیل می‌کنید؟ برای تبدیل نام او به تصویر می‌توانیم آن را با صدای بلند بخوانیم تا یک مشابه آوایی برایش پیدا کنیم: اولین چیزی که به ذهن من خطور می‌کند کلمه «فرشی» (اصطلاحی عامیانه برای فرش‌فروش) است. مثلاً می‌توانیم چنین مجسم کنیم:

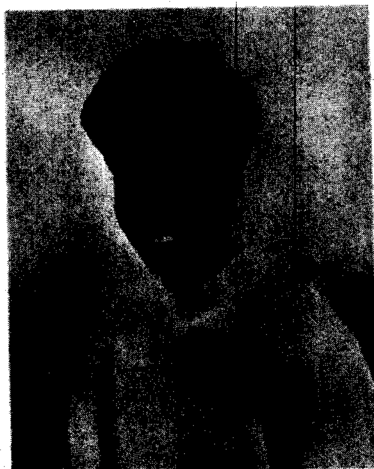
یک مرد فرشی یکی از فرشهایش را بصورت پاپیون درآورده و به گردن خود زده است. پاپیون او بسیار سنگین است و لذا مرتباً او را به زمین می‌زند. ضمناً پاپیون بقدری سفت است که مرد فرشی در حال خفه شدن است: «وای خفه شدم»!

باید تصویر را بوضوح در پیش چشمان خود ببینید و تا آنجا که می‌توانید در آن از عمل فعال استفاده کنید. هر چه تصویرتان فانتزی‌تر و جاندارتر باشد بهتر است.

حالا به تصویر دوم توجه کنید. اولین چیزی که توجه شما را بخود جلب می‌کند چیست؟ آیا می‌توانید او را خانم گوشواره بنامید؟ اگر گوشواره‌ها را به عنوان پایه دیداری انتخاب کرده‌اید بدقت به آنها بنگرید. حالا او خود را به شما معرفی می‌کند: «پروین». پروین را با صدای بلند بخوانید. آیا تصویری



۲ فرشید



۱ پروین

۱۴

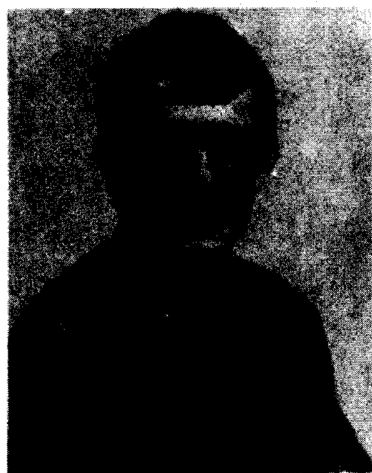
را در ذهنتان ایجاد می‌کند؟ احتمالاً خیر. بنابراین باید آن را به هجاهایش بشکنید تا بتوانید از آن یک تصویر بسازید: «پر + وین». هجای اول خود بخود دارای تصویر است، اما هجای دوم را باید با صدای بلند بخوانید تا تصویر چیزی را در ذهنتان تداعی کند. ممکن است «زین» را انتخاب کنید یا آنکه ترجیح دهید «مین» یا کلمه‌ای دیگر را انتخاب کنید. حالا یک تصویر از آن بسازید و تصویر را بر روی پایه دیداری او، یعنی گوشواره‌ها بگذارید. فراموش نکنید که باید تصویری پرکنش بسازید، نه یک تصویر بی‌روح و کسل‌کننده. احساساتی از قبیل درد و شادی به تصویرتان کمک می‌کنند تا جاندار شود و بهتر بیاد بیاید.

البته اگر تصویر واضحی از خوشه پروین داشتید، می‌توانستید از ابتدا آن تصویر را برای اسم او انتخاب کنید و بر روی پایه دیداری بگذارید. این مسأله در موارد دیگر هم صادق است، بطوری که اگر با خواندن یک اسم تصویر چیزی در نظرمان مجسم شد، می‌توانیم همان تصویر را بجای نام فرد بر روی پایه دیداری بگذاریم.

سومین تصویر را ملاحظه کنید. چه چیزی نظرتان را جلب می‌کند؟ پیراهن راه‌راه او یا سبیلهای بلندش؟ بهر حال باید یک پایه دیداری برای او انتخاب کنید و در این انتخاب آزاد هستید. نام او «امین» است. فکر می‌کنید چطور بتوان نامش را به تصویر برگرداند؟ چند بار کلمه امین را با صدای بلند بخوانید.



۴ قمر



۳ امین

۱۲

احتمالاً تصویر زمین در ذهنتان تداعی می‌شود. بنابراین می‌توانید ماکتی از کره زمین را به عنوان تصویر امین در نظر بگیرید. پس از آن که نام را بصورت تصویر درآوردید، باید آن را بر روی پایه بگذارید. از تخیل خود برای خنده‌دار و پرکنش کردن تصویر استفاده کنید. مثلاً در این مورد می‌توانید چنین تصور کنید:

زمین یک پیراهن راه‌راه پوشیده و هر چه پیراهن را تکان می‌دهیم تا کره زمین از آن خارج شود، کره به خطوط پیراهن گیر می‌کند و از آن بیرون نمی‌افتد. در نهایت به زور متوسل می‌شویم و با مشت بر سر زمین می‌کوبیم! زمین بیچاره از پیراهن بیرون می‌افتد و سرش می‌شکند: «وای سرم شکست!» خون از سر و صورتش جاری می‌شود.

اکنون یک بار اسامی و پایه‌های آنها را مرور می‌کنیم.

پایه دیداری تصویر اول چیست؟	☺	درست است، پاپیون.
چه چیزی بر روی پاپیون قرار دارد؟	☺	درست است، فرشی.
نام شخص اول چیست؟	☺	درست است، فرشید.
پایه دیداری تصویر دوم چیست؟	☺	درست است، گوشواره.
چه چیزی بر روی گوشواره‌هاست؟	☺	درست است، پر و زین.
نام شخص دوم چیست؟	☺	درست است، پروین.
پایه دیداری تصویر سوم چیست؟	☺	درست است، پیراهن راه‌راه.
چه چیزی بر روی پیراهن راه‌راه است؟	☺	درست است، کره زمین.
نام شخص سوم چیست؟	☺	درست است، امین.

چهارمین تصویر متعلق به دوشیزه‌ای است که یک عینک بر چشم دارد. بنابراین می‌توانیم او را دوشیزه عینک بگذاریم، یعنی عینک را به عنوان پایه دیداری او انتخاب کنیم. حالا فرض کنید نام او «قمر» است؛ چه تصویری را برای نامش انتخاب می‌کنید؟ قمر به معنای ماه است و لذا ممکن است بعضی بخواهند از تصویر ماه استفاده کنند. اما برخی دیگر ممکن است ترجیح دهند از تصویر «کمر» برای آن استفاده کنند. بهر حال تصویری برای نام او انتخاب کنید و آن را بر روی پایه دیداری او، یعنی عینک بگذارید. مثلاً می‌توانید چنین تجسم کنید:

۱۴ ماه یک عینک بر صورتش گذاشته، ولی از آنجا که گوش ندارد به ناچار آن را با یک کش محکم به دور سرش بسته است. کش بیش از حد سفت است و موهای ماه را می‌بُرد، بطوری که او طاس می‌شود! ماه از این مسأله بسیار خجالت می‌کشد.

تصویر انتخابی خود را بدقت مشاهده کنید و همه حس‌کردنیهای آن را حس نمایید.



اکنون به دقت به تصویر پنجم نگاه کنید. چه چیزی را به عنوان پایه دیداری انتخاب می‌کنید؟ شاید شما هم علاقه داشته باشید که دستمال جیبی او را به عنوان پایه دیداری برگزینید. بنابراین می‌توانیم نام او را آقای دستمال جیبی بگذاریم. حالا فرض می‌کنیم که نام او «هرمز» است؛ هرمز را به چه ترتیب می‌توان به تصویر برگرداند؟ احتمالاً شما هم متوجه شباهت هرمز و ترمز شده‌اید. ترمز کلمه خوبی است و تصویر خوبی هم در ذهن ایجاد می‌کند. حالا سعی کنید با استفاده از قوه تخیل خود ترمز را بگونه‌ای پرکنش و مضحک بر روی دستمال جیبی بگذارید. تا حد امکان در تصویرتان غلو کنید.





۶ پروانه



۵ هرمز

۱۲

تصویر ششم را ملاحظه کنید. به نظر شما چه چیزی در عکس این خانم شاخصتر است؟ اگر شما هم با شال گردن موافق باشید، می‌توانیم آن را به عنوان پایه دیداری این خانم انتخاب کنیم و نامش را خانم شال‌گردن بگذاریم. نام این خانم «پروانه» است؛ بنابر این می توانید مستقیماً تصویر یک پروانه را برای نام او در نظر بگیرید و آن را بر روی شال گردن بگذارید. تصویری خنده‌دار و مبالغه‌آمیز بسازید تا بهتر در خاطر بماند.



اکنون یک بار تصاویر ایجاد شده را مرور می‌کنیم.

پایه دیداری تصویر چهارم چیست؟ ☺ درست است، عینک.

چه چیزی بر روی عینک گذاشته شده است؟ ☺ درست است، ماه.

نام شخص چهارم چیست؟ ☺ درست است، قمر.

پایه دیداری تصویر پنجم چیست؟ ☺ درست است، دستمال جیبی.

چه چیزی بر روی دستمال جیبی قرار دارد؟ ☺ درست است، ترمز.

نام شخص پنجم چیست؟ ☺ درست است، هرمز.

پایه دیداری تصویر ششم چیست؟ ☺ درست است، شال گردن.

چه چیزی بر روی شال گردن است؟ ☺ درست است، پروانه.

نام شخص ششم چیست؟ ☺ درست است، پروانه.

تذکر ۱ – همان گونه که در مورد اسامی فوق دیدید، گاهی می توانیم با بلند خواندن اسم فرد، یک تصویر واضح در ذهن خود تجسم کنیم. این حالت را در مورد پروانه، امین و هرمز بوضوح می‌توان دید. در این گونه موارد بهتر است بجای شکستن کلمه به هجاهایش، از همین تصویر استفاده کنیم تا اولاً کار کمتری انجام داده باشیم و ثانیاً با تعداد تصاویر کمتری سر و کار داشته باشیم. این راه یک میان‌بُر است و در بسیاری از موارد کار را آسان می‌کند، اما همیشه به نتیجه نمی‌رسد. لذا می‌توانیم ابتدا از این طریق وارد شویم و در صورتی که به نتیجه مطلوب نرسیدیم، راه دوم یعنی شکستن کلمه به هجاها را در پیش بگیریم.

تذکر ۲ - در فرهنگ ایرانی بسیاری از اسامی دخترانه از نام گلها اقتباس شده است. بنابراین در این گونه موارد بهترین کار این است که تصویری از گل مورد نظر را به عنوان تصویر فرد در نظر بگیرید، البته به شرط آنکه تصویری واضح از آن گل را در خاطر خود داشته باشید.

اینک یک مرحله جلوتر می‌رویم و نام خانوادگی این افراد را هم به پایه دیداری و اسم کوچک آنها اضافه می‌کنیم. این کار زحمت زیادی ندارد و اصول آن همان است که قبلاً گفته‌ایم، یعنی باید نام خانوادگی را هم به تصویر تبدیل کنیم و با استفاده از عمل فعال بر روی پایه دیداری بگذاریم. البته تبدیل نام خانوادگی به تصویر کمی مشکلتر است، زیرا از تنوع بیشتری برخوردار است. لذا توصیه ما این است که پس از اتمام این دوره ابتدا بر روی اسامی کوچک کار کنید و پس از آنکه در آن مهارت لازم را پیدا کردید به سراغ نام خانوادگی بروید. در اینجا ما کار پایه‌گذاری نامهای خانوادگی را به عنوان یک تمرین انجام می‌دهیم، ولی چنان که گفتیم تمرینات بیشتر آن را به زمانی موکول کنید که در پایه‌گذاری اسامی کوچک بقدر کافی ماهر شده باشید.

حالا فرض کنید که نام خانوادگی آقای پاپیون، «نیک‌پور» باشد. اولین جزء آن نیک است؛ نیک را با صدای بلند بخوانید و ببینید که چه تصویری را برایتان تداعی می‌کند: بیک، خیک، ریگ یا کلمه‌ای دیگر. فکر می‌کنم «بیک» تصویر بهتری باشد، ولی بهر حال در انتخاب خود آزاد هستید. جزء دوم چه تصویری را در ذهنتان تداعی می‌کند؟ بور، کور، مور، نور یا ... در نهایت باید این دو تصویر را با هم ادغام کنید و آن را بر روی پایه بگذارید.

به تصویر دوم یعنی خانم گوشواره نگاه کنید. نام خانوادگی او «عشایری» است. برای تبدیل آن به تصویر می‌توانید از «عصا» و «فری» استفاده کنید. حالا آن را بر روی پایه دیداری مربوطه بگذارید.

سومین عکس مربوط به آقای پیراهن راه‌راه است. نام خانوادگی او «عزیزی» است. می‌توانید جزء اول را به صورت «گَز» بخوانید و جزء دوم را هم بصورت «دیزی»! حالا این دو را با هم ادغام کنید و تصویر حاصل را بر روی پایه دیداری، یعنی پیراهن راه‌راه بگذارید.

تصویر چهارم مربوط به دوشیزه عینک است. فرض کنید که نام خانوادگی او «فرزام» است. اگر فرزام را با صدای بلند بخوانید احتمالاً تصویری را در ذهن تداعی نمی‌کند. بنابر این آن را به دو جزء «فرز + آم» بشکنید و سپس هر یک را با صدای بلند بخوانید. چه تصاویری به نظرتان می‌آید؟ آنها را با هم بیامیزید و بر روی پایه دیداری مربوطه بگذارید.

تصویر پنجم مربوط به آقای دستمال جیبی است. او نام خانوادگی خود را چنین معرفی می‌کند:

«فرهودی». حالا سعی کنید با شکستن کلمه به دو جزء، آن را به تصویر تبدیل نمایید. البته در این مورد می‌توانید تمام کلمه را با هم به یک تصویر تبدیل کنید، مثل سردودی!

تصویر ششم مربوط به خانم شال‌گردن است. فرض کنید که نام خانوادگی او «شمسا» باشد. چگونه آن را به تصویر تبدیل می‌کنید؟ اگر این نام را با صدای بلند بخوانیم متوجه شباهت آن با واژه «شمع‌ساز» می‌شویم. بنابراین می‌توانیم مستقیماً آن را به صورت یک شمع‌ساز در نظر بگیریم. البته اگر این نکته به نظرتان نرسید، می‌توانید آن را به هجاهایش بشکنید و به ترتیب مثالهای فوق عمل کنید.

برای تمرین پایه‌گذاری می‌توانید برای تمام کسانی که در کوچه و خیابان می‌بینید پایه دیداری انتخاب کنید. این کار را حتی در رفت و آمدهای معمول روزانه هم می‌توان انجام داد. البته برای قسمت مشکلتر آن یعنی تبدیل اسامی به تصویر نیاز به تمرین بیشتری دارید. ولی در این مورد هم نباید نگران باشید، زیرا اولاً به تدریج مهارت لازم را بدست می‌آورید و ثانیاً با تبدیل هر اسم به تصویر، یک اسم مصور به فرهنگ اسامی شما افزوده می‌شود که کار آینده شما را آسان می‌سازد. به این ترتیب پس از مدتی کمتر به اسم جدید برخواهید خورد و مثلاً می‌توانید در یک فرصت کوتاه، اسم تمامی ۴۰ یا ۵۰ نفر حضار یک جلسه را بخاطر بسپارید و هنگام خداحافظی تمام آنها را به اسم بخوانید! به این ترتیب برای تمام دوستانتان دوست‌داشتنی و جاودانه خواهید شد. آیا چنین آرزویی ندارید؟

مبحث سیزدهم

کاربردهای متداول (۱)

در این درس می‌خواهیم چگونگی کاربرد خودآگاهانه تکنیکهای آموخته شده در دروس گذشته را به شما بیاموزیم. شما باید بتوانید تکنیکهای آموخته را در موقعیتهای گوناگون زندگی روزمره خود به کار ببندید و از آنها نهایت استفاده را بنمایید. البته در بخش کاربرد تکنیکها آهسته آهسته و قدم به قدم پیش می‌رویم تا شما بتوانید اصول کاربردها و چگونگی بکارگیری تکنیکها در زندگی را به خوبی متوجه شوید. اگر تمرینات لازم را با دقت و حوصله انجام دهید، تدریجاً ذهنتان شروع به استفاده ناخودآگاه از آنها خواهد کرد، بطوری که پس از مدتی بدون آن که خودتان متوجه باشید بصورت خودکار و در اندک لحظه‌ای از تکنیکها استفاده می‌کنید تا چیز مورد نظرتان را بخاطر بسپارید.

بسیاری از کسانی که این دوره راگذرانده‌اند در طی ملاقاتهایی که با من داشته‌اند چنین گفته‌اند که اگر چه متوجه قدرت و کارآیی بالای حافظه خود شده‌اند، ولی نمی‌دانند که چگونه از این تکنیکها برای یادآوری استفاده کنند! این مسأله ممکن است شما را هم حیرت‌زده کند، ولی نگران نباشید. حتی گاهی خود من نیز متعجب می‌شوم که چطور بدون استفاده از تکنیکها مطلب مورد نظر را بخاطر آورده‌ام. در واقع شما با گذراندن این دوره توان نهفته حافظه خویش را آزاد می‌کنید و آن را پویا و فعال می‌سازید.

در اینجا خوب است که به ماجرای جالبی که برای خود من اتفاق افتاد اشاره کنم. روزی برای عقد یک قرارداد به شرکتی در خیابان چهل و دوم نیویورک رفته بودم. ساختمانی ۱۷ طبقه با راهروها و سالنهای بزرگ بود. در یکی از اتاقها خانم فروشنده ضمن اشاره به آقایی که در اتاق بود، به من چنین گفت: «ایشان آقای تام، مدیر کل شرکت آتلانتا هستند.» من هم متقابلاً خودم را معرفی کردم: «خوشوقتم، من هم کِوین ترودا هستم.» شش ماه از این قضیه گذشت و روزی من مجدداً برای انجام کاری به همان ساختمان رفتم. هنگامی که منتظر رسیدن آسانسور بودم ناگهان صدای مردی را شنیدم که می‌گفت: «این همان مرد حافظه است!» سرم را برگرداندم و گفتم: «سلام تام! حالت چطوره؟» او تعجب کرد و پرسید: «چطور توانستی اسم مرا بیاد بیاوری؟» خندیدم و گفتم: «اسم تو را بیاد آوردم؟! خودم هم نمی‌دانم که

۱۳ چطور شد!

در واقع در طی این مدت بدون این که برخورد دیگری با تام داشته باشم یا حتی به او فکر کرده باشم، توانسته بودم اسم او را در خاطرم حفظ کنم. من در مواجهه با تام بطور ناخودآگاه از تکنیکهای حافظه استفاده کرده بودم و خودم متوجه این مسأله نبودم. شما هم باید زحمت انجام **خودآگاهانه** تکنیکها را به خود بدهید تا به تدریج بتوانید بصورت **ناخودآگاه** از آنها استفاده کنید.

قبلاً گفتیم که برای آنکه چیزی را خوب به خاطر بسپاریم به سه چیز نیاز داریم: جایی در حافظه به نام پایه که اطلاعات را در آن ذخیره کنیم؛ خود اطلاعات که قبلاً باید به یک تصویر واضح تبدیل گردد؛ و نهایتاً چسب ذهن که همان عمل فعال و پرکنش است، برای ثابت نگاه داشتن اطلاعات در پایه مورد نظر. با بکارگیری این تکنیک، حافظه ما کاملاً درگیر بخاطرسپاری مطلب می‌گردد و لذا هنگام یادآوری آن دچار مشکل نمی‌شود.

در اینجا برای آنکه کاملاً متوجه چگونگی کاربرد این تکنیک شوید به ذکر چند مثال می‌پردازیم. البته تکنیک یاد شده وسیله‌ای بسیار قوی است که در سطح بسیار گسترده‌ای قابل استفاده می‌باشد و کاربردهای آن نامحدود است. بنابراین شما هرگز نباید خود را به چند کاربرد خاص محدود کنید، بلکه باید بکوشید تا متناسب با شغل و زندگی روزمره‌تان، کاربردهای جدیدی برای آن بیابید. ضمناً یافتن کاربردهای تازه به هیچ وجه مشکل نیست و شما با انجام تمرینات این مبحث به تدریج در این زمینه مجرب خواهید شد. از این تکنیک تقریباً برای ثبت هر نوع اطلاعات می‌توانید استفاده کنید.

حتماً برای شما مکرراً اتفاق افتاده است که کار یا کارهایی را که قبلاً تصمیم به انجام آنها داشته‌اید، فراموش کرده باشید. این مسأله تقریباً برای همه مردم عمومیت دارد، چه افراد پرمشغله و چه افراد کم‌مشغله. گروهی از مردم برای رفع این مشکل کارهای روزانه خود را یادداشت می‌کنند. مثلاً یک کارمند ممکن است کارهای روزانه خود را به ترتیب چنین در نظر بگیرد: حضور در اداره، نوشتن درخواست مرخصی، مراجعه به تعاونی کارکنان اداره، پرداخت قبض تلفن، خرید پنیر و پودر لباسشویی، ... حسن تکنیکهای تصویرسازی در این است که استفاده از آنها مخصوص به گروهی خاص نیست و همه مردم بسته به نیازهای خود می‌توانند به گونه‌ای از آنها استفاده کنند. مثلاً همه کارهای مذکور را می‌توان با استفاده از تکنیکها به آسانی بخاطر سپرد.

حتی بسیاری از کسانی که مدعی داشتن حافظه‌ای قوی هستند در عمل بعضی از کارهای خود را فراموش می‌کنند. اگر شما از جمله افرادی هستید که برنامه روزانه خود را یادداشت می‌کنند، باز هم

۱۳

می‌توانید از تکنیک مذکور برای بخاطر سپردن کارهای روزانه استفاده کنید، زیرا اولاً بدین وسیله ذهن خود را پویا و فعال نگاه می‌دارید، و ثانیاً دیگر دغدغه گم کردن یا جاگذاشتن کاغذ یا دفتر یادداشت را نخواهید داشت! با بکارگیری این تکنیک دیگر لازم نیست نگران فراموشی کارهای روزانه خود باشید. ضمناً در نظر داشته باشید که همیشه در موقعیتی نیستید که بتوانید کارهای مورد نظرتان را یادداشت کنید. مثلاً اگر هنگام رانندگی تصمیم به انجام کاری در آینده بگیرید، برای یادداشت آن باید ماشین را متوقف کنید، کاغذ (یا کاغذهای!) یادداشت خود را پیدا کنید، و آن کار را یادداشت نمایید؛ در صورتی که ذهن و حافظه فعالتان همواره همراهتان است و در هر موقعیتی هم به آن دسترسی دارید و می‌توانید از آن برای ثبت اطلاعات یا یادآوری آنها استفاده کنید. ارزش کامپیوتر بسیار قوی و سریعی که همواره همراه خود دارید را بدانید و خود را به چند تکه کاغذ قانع نسازید! به حافظه خود ایمان و اعتقاد داشته باشید تا بتوانید از حداکثر توان آن بهره ببرید.

برای بخاطر سپردن کارهای روزانه از یکی از فهرستهایی که در اختیار داریم استفاده می‌کنیم. من در اینجا از فهرست بدن استفاده می‌کنم، اما شما می‌توانید از فهرست درخت یا فهرست خانه نیز برای این منظور استفاده نمایید.

مثال- دانشجویی هستم که برنامه امروز خود را چنین مرتب کرده‌ام:

۱- حضور در کلاس شیمی
۲- مراجعه به کتابفروشی دانشکده
۳- حضور در کلاس ادبیات فارسی
۴- خرید ماهنامه علمی مورد نظر
۵- خرید چای
۶- ...

برای بخاطر سپردن هر یک از این موارد باید آنها را تک به تک بر روی پایه‌های فهرست بدن بگذارم. لذا نخست یک تصویر از کلاس شیمی می‌سازم: فرمول آب (H_2O) را مجسم می‌کنم و آن را آدمکی با یک سر (O) و دو پا (H_2) در نظر می‌گیرم. در مرحله بعد این آدمک را که به عنوان سمبل کلاس شیمی در نظر گرفته‌ام بر روی اولین پایه، یعنی ناخن شست پا، می‌گذارم. آخرین مرحله این است که تصویر را جاندار نمایم تا بهتر در خاطرم بماند: چنین مجسم می‌کنم که با ناخن شستم و آدمک شیمی در حال روپایی زدن هستم! و آدمک خوشحال و خندان در هوا معلق می‌زند. تمام این تصورات ظرف لحظه‌ای انجام می‌شود، بخصوص هنگامی که تمرین زیادی کرده باشید. به همین ترتیب موارد دوم، سوم، چهارم و ... را یک به یک به تصویر تبدیل می‌کنم و آنها را بر روی پایه‌های بعدی قرار می‌دهم. مثلاً برای بخاطر سپردن کار دوم می‌توانم چنین تصور کنم: کتابی (سمبل کتابفروشی) به

سرعت در حال ورق خوردن است و لبه برگهای آن پاشنه پایم (پایه دوم) را قلقلک می‌دهد، بطوری که قهقهه‌ام به آسمان می‌رود! بدین ترتیب ظرف چند لحظه تمام کارهای روزانه‌ام را بصورت تصاویر واضح و جاندار به خاطر می‌سپارم و در طول روز برای بیاد آوردن آنها به فهرست بدن مراجعه می‌کنم.

با استفاده از روش فوق هرگز در مورد ترتیب انجام کارها (مثلاً اول کلاس شیمی یا ادبیات؟) به اشتباه نمی‌افتید، زیرا ترتیب اجزای فهرست بدن کاملاً ثابت و مشخص است و لذا ترتیب کارها نیز ثابت و مشخص خواهد بود.

ممکن است از خود بپرسید که اگر فراموش کنید که باید به فهرست بدن مراجعه کنید، آن وقت چه خواهید کرد؟ البته پاسخ این پرسش واضح است، زیرا هنگامی که فراموش می‌کنید که چه کاری را باید انجام دهید خواه ناخواه به سراغ فهرست بدن می‌روید، کما این که وقتی کارهایتان را یادداشت می‌کنید، هنگام فراموشی می‌دانید که باید به سراغ دفتر یا برگه یادداشت روزانه بروید.

تمرین پایه‌گذاری کارها- پنج کاری راکه می‌خواهید فردا انجام دهید در نظر بگیرید، بدون اینکه آنها را یادداشت نمایید. این ۵ کار می‌تواند هر چیزی باشد: مراجعه به دفتر پستی، مراجعه به لباسشویی، تعمیر چراغ خواب، اصلاح سر، دریافت حقوق ماهانه یا ... اکنون کتاب را ببندید و پس از در نظرگرفتن پنج کار، ادامه مطلب را بخوانید.



حالا باید با استفاده از تکنیکی که آموختید، ۵ کار فوق را بخاطر بسپارید. بنابراین نخست باید «کار اول» را به یک تصویر فانتزی و جالب تبدیل کنید. مثلاً می‌توانید از صندوق پست بعنوان سمبل برای دفتر پستی استفاده کنید. در وهله بعد تصویر ایجاد شده را بر روی اولین پایه از فهرست بدن (انگشت شست پا) بگذارید و در نهایت تصویر مرکب را با استفاده از عمل فعال، جاندار و دارای حس نمایید. مثلاً در این مورد می‌توانید چنین تجسم کنید:

شست پایم در شکاف صندوق پست گیر کرده است؛ هر چه بیشتر برای آزادی آن تلاش می‌کنم، پایم بیشتر درد می‌گیرد و حتی بعلت کشیده شدن بر روی لبه تیز شکاف، انگشتم زخمی می‌شود و خون از آن جاری می‌گردد.

۱۴ چهار کار دیگر را نیز به همین ترتیب به تصویر تبدیل کرده، بر روی پایه‌ها بگذارید: تصویر کار دوم را بر روی پایه دوم (پاشنه) بگذارید؛ تصویر کار سوم را بر روی پایه سوم (ساق) بگذارید؛ تصویر کار چهارم را بر روی پایه چهارم (ران) بگذارید؛ و بالاخره تصویر کار پنجم را بر روی پایه پنجم فهرست بدن (شکم) بگذارید. می‌توانید شروع کنید.



حالا باید بتوانید تک تک کارها را با ترتیب آنها بخاطر آورید. کار دوم چیست؟ بر روی شکمتان چه چیزی قرار دارد؟ چهارمین تصویر کدام است؟

این مثالی بود از کاربرد تکنیکهای حافظه در زندگی روزمره. بدین وسیله می‌توانید تقریباً هر چیزی را بر روی پایه‌های چند فهرستی که در اختیار دارید قرار دهید و آنها را در مدت زمانی کوتاه مرور نمایید. این کار را می‌توان بدون هیچ وسیله اضافه و در هر موقعیتی انجام داد: پیش از بخواب رفتن، هنگام رانندگی، هنگام گفتگوی تلفنی، در طی ملاقاتها و ... به عبارت ساده‌تر هم بخاطر سپردن آن در همه شرایط امکان‌پذیر است، و هم بخاطر آوردن آن. بنابراین اطلاعات مورد نظرتان همیشه با شماست و کاملاً در اختیارتان می‌باشد.

کلیدم کجاست؟

احتمالاً برای شما مکرراً اتفاق افتاده است که مثلاً فراموش کرده باشید کلید یا عینک خود را کجا گذاشته‌اید: «کسی دسته کلید مرا ندیده است؟» یا ... خودکار یا کلیدتان را در یک لحظه در جایی می‌گذارید و چند دقیقه بعد فراموش می‌کنید که آن را کجا گذاشته‌اید.

این گونه مسائل تقریباً برای همه مردم عمومیت دارند. علت مسأله هم روشن است؛ در این موارد حافظه در هنگام انجام کار درگیر مسأله نمی‌شود و لذا تعجبی نیست که چند دقیقه بعد نتواند کار انجام شده را بیاد آورد. مثلاً هنگامی که وارد خانه می‌شویم و قصد داریم پاکت میوه را در یخچال بگذاریم، دفعتاً کلید را به گوشه‌ای می‌اندازیم، بی آنکه حواس خود را بر روی این کار جنبی متمرکز کرده باشیم. بدین ترتیب حرکت انجام شده (کنار انداختن کلید) در جهت تمرکز حواس (گذاشتن میوه در یخچال) نیست زیرا کنار انداختن کلید یک کار فرعی محسوب می‌شود و ذهن ما نمی‌تواند در آنِ واحد توجه

کامل به دو کار داشته باشد.

برای حل این مشکل باز هم از تکنیک تصویرسازی استفاده می‌کنیم؛ تصویری واضح و روشن می‌سازیم و آن را با یک عمل فعال و پرکنش همراه می‌کنیم تا بتوانیم آن را بخاطر بسپاریم.

مثال- فرض کنید که وارد خانه شده‌اید و کلید را بر روی میز غذاخوری گذاشته‌اید. تصویر کلید و میز غذاخوری را در نظر مجسم کنید و سپس آنها را با یک چسب مهیج به هم بچسبانید. مثلاً می‌توان چنین تصور کرد که با انداختن کلید بر روی میز، انفجاری مهیب رخ می‌دهد و میز را متلاشی می‌کند. همین عمل فعال برای بخاطر ماندن تصویر ذهنی کافی است، زیرا انرژی و هیجان زیادی در آن نهفته است. یا این که ممکن است چنین تجسم کنید که کلیدها میز را سوراخ کرده‌اند و در آن فرو رفته‌اند. البته تصویر اول بسیار فعالتر است و احتمالاً بهتر در خاطر می‌ماند. ساعتی بعد، هنگامی که می‌خواهید دنبال کلید بگردید یادتان می‌آید که میز را با کلید منفجر کرده‌اید! ثبت این مسأله در حافظه به قدری ماندنی است که ساعتها یا حتی گاهی روزها بعد هم می‌توانید آن را یادآوری کنید. می‌توانید این مسأله را امتحان کنید! مسلماً چند روز بعد بخاطر خواهید آورد که من چطور میز غذاخوری را با کلیدها منفجر کردم!

مسأله‌ای که ممکن است به نظر برسد این است که اگر هر روز چیزی را با کلید منفجر کنیم، مثلاً روزی میز، روزی یخچال، روزی تلویزیون و ...، آنگاه چطور بخاطر بیاوریم که آخرین بار چه چیزی را با آن منفجر کرده‌ایم؟!

البته ممکن است این حالت کمی گیج کننده به نظر بیاید، ولی چنین نیست زیرا در واقع شما تمام جاهایی که احتمال بودن کلید در آنها می‌رود را می‌دانید و نهایتاً اگر مجبور شوید، تمام آنها را بررسی می‌کنید. البته عملاً چنین چیزی اتفاق نمی‌افتد، زیرا ذهن ما قدرت این را دارد که وقایع را از نظر زمان وقوعشان تقسیم‌بندی کند، بطوری که می‌تواند آخرین آنها را تشخیص دهد و یا حداکثر این که دو یا سه واقعه آخر را تشخیص دهد.

در چند هفته نخستی که از این تکنیکها استفاده می‌کنید ناچار هستید آنها را بطور خودآگاه و ارادی بکار برید، اما نگران نباشید، زیرا آنها به تدریج جنبه نیمه‌خودآگاه و سپس ناخودآگاه به خود می‌گیرند و لذا بی آنکه خودتان متوجه باشید از آنها بهره می‌برید و تکنیکها هم تأثیرات سازنده خود را بر حافظه شما بجای می‌گذارند. ممکن است تعجب کنید که چطور بی آنکه خودتان خواسته باشید، تکنیک را بکار برده‌اید و جای اشیاء مورد نظرتان در خاطر مانده است!

۱۳

جهتها

شما در حال رانندگی در شهر هستید و به دنبال یک نشانی می‌گردید. دوست شما هم که پهلویتان نشسته آدرس مورد نظر را بلد نیست. شما در کنار یک عابر توقف می‌کنید، شیشه را پایین می‌کشید و از او سراغ نشانی مورد نظرتان را می‌گیرید. عابر شروع به دادن نشانی می‌کند: «مستقیم به جلو بروید و پس از گذر از میدان به سمت چپ بپیچید. سپس باید به سمت راست بروید و هنگامی که به دوراهی رسیدید، باز هم به سمت راست بروید و خیابان را ادامه دهید تا ...»

در حالی که گیج و مبهوت شده‌اید تشکر می‌کنید و می‌گویید: «بسیار خوب، متوجه شدم!!» بعد شروع به حرکت می‌کنید و از دوستتان که او هم هیچ چیزی نفهمیده می‌پرسید: «بسیار خوب، حالا باید از کدام طرف برویم؟!!»

چنان که می‌بینید اگر تصویر خوبی از نشانی مورد نظر در ذهن نداشته باشیم، به سختی ممکن است آن را به خاطر بسپاریم. بنابراین مجدداً نیازمند تکنیکهای تصویرسازی هستیم تا بتوانیم جهتها و مسیرهای پیچیده را به خوبی بخاطر بسپاریم. بدین منظور به ترتیب زیر عمل می‌کنیم:

۱ـ همیشه به دنبال یک نشانه مهم در محل گردش به چپ یا گردش به راست می‌گردیم، چرا که نشانه‌های مهم را می‌توان براحتی دید. مثلاً اگر بنا باشد که پس از رسیدن به بانک به سمت چپ بپیچیم، می‌توانیم از بانک به عنوان یک نشانه مهم در تصویرسازی استفاده نماییم.

۲ـ برای هر یک از جهتهای راست و چپ یک تصویر مناسب در ذهن خود می‌سازیم. مثلاً می‌توان برای سمت «راست» تصویر «رادیو» و برای سمت «چپ»، تصویر «چوب» را در نظر گرفت (این تصاویر کاملاً اختیاری هستند، ولی ما در اینجا آنها را طوری انتخاب کرده‌ایم که از نظر حرف نخست، با کلمات راست و چپ یکسان باشند). به همین ترتیب می‌توان برای جهتهای شمال، جنوب، شرق و غرب نیز تصاویر مناسب انتخاب کرد، ولی ما در اینجا به همان دو جهت راست و چپ اکتفا می‌کنیم.

۳ـ یک تصویر مرکب و فعال از مجموعه نشانه و تصویر راست یا چپ بوجود می‌آوریم.

مثال ـ اگر قرار باشد که پس از رسیدن به بانک به سمت چپ بپیچیم، می‌توانیم بانک را به صورت یک ساختمان بلند و پرشیشه در نظر بگیریم و چوب را که به عنوان نماد سمت چپ در نظر گرفته‌ایم، چنان به ساختمان بکوبیم که تمامی شیشه‌های آن بشکنند و فرو ریزند! این یک تصویر پرکنش و جذاب است که بخوبی در خاطر می‌ماند و به محض رسیدن به بانک، ما را به یاد پیچیدن به

سمت چپ می‌اندازد. یا اگر بنا باشد که پس از رسیدن به پمپ بنزین به سمت راست بپیچیم، می‌توانیم رادیویی را در نظر مجسم کنیم که سیم آن، که شبیه شیلنگ پمپ بنزین است(!) در حال ریختن بنزین بر روی رادیو می‌باشد! بدین ترتیب به محض آنکه به پمپ بنزین برسیم، چیزی مثل زنگ در گوش ذهن صدا می‌کند و به ما خبر می‌دهد که باید به سمت راست بپیچیم. به همین ترتیب شما می‌توانید در طول یک مسیر چندین نشانه و جهت داشته باشید و بدون آنکه آنها را با هم اشتباه کنید، تمامشان را بخاطر بسپارید و به موقع از آنها استفاده نمایید.

نشانیها

از تکنیکهای تصویرسازی می‌توان برای بخاطر سپردن نشانیها نیز استفاده کرد. برای این منظور:

۱ـ نام شهر را با استفاده از مشابه‌های آوایی (با یا بدون شکستن کلمه) به تصویر تبدیل می‌کنیم یا یک سمبل برای آن انتخاب می‌نماییم. سپس تصویر حاصل را بر روی پایه‌ای از یکی از فهرستها قرار می‌دهیم. اگر نام شهر را به چند تصویر تبدیل کرده باشیم، می‌توانیم آنها را جداگانه بر روی چند پایه پیاپی فهرست بگذاریم، یا آنها را بصورت زنجیره درآوریم و بر روی یک پایه واحد قرار دهیم.

۲ـ نام خیابانها و کوچه‌ها را هم به روش فوق به تصویر برمی‌گردانیم و بر روی پایه‌های بعدی فهرست مربوطه قرار می‌دهیم، یا آنکه در ادامه زنجیره نام شهر می‌گذاریم.

۳- شماره پلاک را با استفاده از فهرست درخت به تصویر تبدیل می‌کنیم و بر روی پایه یا پایه‌های بعد می‌گذاریم. اعداد بزرگ را به چند جزء یک یا دورقمی می‌شکنیم، بطوری که بتوان بجای هر کدام از آنها یک تصویر در فهرست درخت انتخاب کرد. اگر در شماره مربوطه رقم صفر وجود داشته باشد، می‌توان بجای آن تصویر یک دانه مروارید را در نظر گرفت.

مثالـ می‌خواهیم نشانی «کرمان، خیابان سجادی، کوچه تابنده، پلاک ۱۰۲» را بخاطر بسپاریم.

برای این منظور «چند کرم» را بجای کرمان، «سجاده» را بجای سجادی، و «تاب + دنده» را برای تابنده انتخاب می‌نماییم. آنگاه شماره پلاک را به دو جزء ۱۰ و ۲ می‌شکنیم و بجای آنها به ترتیب تصاویر «کامیون» و «دوچرخه» را در نظر می‌گیریم. حالا کافی است تا تصاویر فوق را یک به یک بر روی پایه‌های یکی از فهرستها قرار دهیم یا آنها را بصورت زنجیره درآورده، بر روی یک پایه واحد بگذاریم.

چند کاربرد روزمره

اکنون نوبت آن است که شما مهارت خود را در بکارگیری تکنیکها بیازمایید. برای این منظور من چند کاربرد برای تکنیک فوق پیشنهاد می‌کنم و شما باید بگویید که چطور می‌توان با استفاده از تکنیک مزبور اطلاعات لازم را بخاطر سپرد.

۱ـ کارشناس املاکـ فرض می‌کنیم که شما یک کارشناس املاک هستید و امروز می‌خواهید برای بازدید از چند خانه تازه و ارزیابی آنها بروید. شما قصد دارید که از هر خانه چند نکته مهم را بخاطر بسپارید. فرض کنید که خانه اول دارای یک حمام بزرگ، اتاق خواب اصلی بسیار زیبا و یک استخر شنا باشد. حالا باید با استفاده از یک روش سه مرحله‌ای، چگونگی بخاطر سپردن مشخصات این خانه را بگویید.



چنان که گفتیم، اصل اول این است که مکانی را برای قرار دادن اطلاعات در نظر بگیرید، که همان پایه می‌باشد. تا پیش از این شما از فهرست درخت، بدن یا خانه برای پایه‌گذاری استفاده می‌کردید. این فهرستها خوب هستند، ولی در اینجا من می‌خواهم از یک پایه دیگر استفاده کنم. مثلاً اگر درخت بزرگی در حیاط خانه بوده باشد، من درخت را به عنوان پایه در نظر می‌گیرم و سه تصویر دیگر را بر روی آن سوار می‌کنم. اصل دوم این است که برای هر یک از سه مشخصه خانه یک تصویر مناسب انتخاب کنید. مثلاً می‌توانید دوش را برای حمام، بالش را برای اتاق خواب و آب را برای استخر انتخاب کنید. با استفاده از اصل سوم که همان تلفیق دو تصویر با استفاده از عمل فعال است، باید سه تصویر فوق را با تصویر پایه ادغام کنید و تصویر حاصله را بطرزی جادویی جاندار و فانتزی نمایید تا بهتر در خاطر بماند.

۲ـ کارشناس اتومبیلـ فرض می‌کنیم که شما کارشناس خرید و فروش اتومبیلهای دست دوم هستید. اگر بخواهید مشخصات یک اتومبیل کولردار که ۱۳ هزار کیلومتر کار کرده را به خاطر بسپارید، از چه روشی استفاده می‌کنید؟



نخست باید یک پایه انتخاب کنید که مثلاً می‌تواند چرخ بزرگ اتومبیل باشد. در مرحله بعد باید اطلاعات را به تصویر تبدیل کنید؛ مثلاً سبزه راکه سیزدهمین جزء فهرست درخت است، بجای عدد ۱۳ انتخاب کنید و بجای کولر یا تهویه، یخ را در نظر مجسم نمایید (گر چه می‌توانید تصویر یک کولر را هم در نظر بگیرید). بدین ترتیب می‌توان تصویر یک سبزه یخ‌زده را در نظر مجسم کرد. در مرحله سوم باید این سبزه یخ‌زده را با استفاده از عمل فعال بر روی پایه بگذارید و تصویر بدست آمده را فانتزی و جاندار نمایید.

۳ـ سخنران. چنان که می‌دانید یکی از فنون سخنرانی این است که رؤوس مطلب را در یک ورقه بصورت عبارات یا جملات کوتاه یادداشت می‌کنند تا در طی ایراد سخنرانی از آنها برای یادآوری مطالب استفاده کنند. فرض کنید که شما قصد سخنرانی در مجلسی را دارید و امکان استفاده از یادداشت برای رؤوس مطالب وجود ندارد. چه تدبیری می‌اندیشید؟



در اینجا هم می‌توانید از فهرست درخت، بدن یا خانه برای پایه‌گذاری استفاده کنید. در مرحله بعد باید رؤوس سخنرانی خود را به تصویر برگردانید. برای این منظور کافی است که یک کلمه کلیدی از هر جمله یا عبارت را انتخاب کنید و آن را به تصویر تبدیل نمایید. تصویر این کلمه نماینده کل آن عبارت خواهد بود و آن عبارت را بیاد شما خواهد آورد. فرض می‌کنیم که عنوان سخنرانی عبارت است «از چگونگی پیشگیری از سرماخوردگی» و شما این رؤوس را برای سخنرانی خود انتخاب کرده‌اید:

۱ـ میکرب عامل سرماخوردگی چیست؟

۲ـ راههای انتقال سرماخوردگی کدامند؟

۳ـ عوامل مستعدکننده سرماخوردگی کدامند؟

۴ـ ...

کلمه کلیدی جمله اول، «میکرب» است. می‌توانید آن را به «میک + رُب» بشکنید. جزء اول این کلمه انسان را به یاد پستانک یا قرصهای خوشمزه مکیدنی می‌اندازد و جزء دوم آن را می‌توان «روب» تلفظ کرد که در آن صورت مثلاً تصویر جارو را بدست می‌دهد. با استفاده از عمل فعال این دو تصویر را با هم ادغام می‌کنیم و سپس بر روی اولین پایه از فهرست مورد نظر قرار می‌دهیم. البته ممکن است شما

بخواهید از ابتدا تصویر یک میکرب را در نظر مجسم کنید و آن را مستقیماً بر روی پایه اول بگذارید که بالطبع این کار آسانتر و سریعتر صورت می‌گیرد. کلمه کلیدی جمله دوم «راههای انتقال» یا بطور خلاصه «راه» است. بنابراین می‌توانید تصویر یک «جاده» را به عنوان سمبل «راه» در نظر بگیرید و بر روی پایه دوم فهرست مزبور بگذارید. به همین ترتیب سایر رؤوس را هم می‌توان پایه‌گذاری کرد و برای یادآوری آنها در هنگام سخنرانی، فهرست مزبور را یک به یک مرور نمود. این کار حتی از نگاه کردن به یادداشت هم آسانتر است!

با این روش شما می‌توانید همچون یک سخنران ورزیده به ایراد سخنرانی بپردازید، بی آنکه از هر گونه یادداشت استفاده کنید. این کاری است که حتی بسیاری از سخنرانان مجرب هم از انجام آن عاجز هستند.

گاهی نیاز داریم یک متن را کاملاً از حفظ بخوانیم. برای این منظور نخست باید متن را به چند(ین) کلمه، عبارت یا جمله تقسیم کنیم و سپس هر یک از کلمات (یا کلمات کلیدی هر عبارت) را به یک تصویر تبدیل کنیم. در مرحله آخر کافی است تصاویر ایجاد شده را بر روی پایه‌های یکی از فهرستها بگذاریم. بدین ترتیب متن مزبور را براحتی به حافظه خود سپرده‌ایم.

به نظر من یکی از مهیجترین کارهایی که می‌توانید در اوقات فراغت خود انجام دهید این است که درباره کاربردهای بالقوه و فراوان تکنیک فوق بیندیشید. مسلماً در این مورد به نتایج بسیار درخشانی خواهید رسید و این نتایج به شما کمک خواهند کرد تا در زندگی خود بیش از پیش موفق باشید.

تمرینات

۱ـ نشانی ۵ تن از دوستان یا خویشان خود را با استفاده از تکنیک تصویرسازی بخاطر بسپارید.

۲ـ با استفاده از کلمات مشابه یا سمبلها، برای هر یک از جهتهای شمال، جنوب، شرق و غرب یک تصویر ذهنی بسازید.

مبحث چهاردهم

کاربردهای متداول (۲)

این مبحث نیز به بررسی کاربرد تکنیکهای تصویرسازی اختصاص دارد. شما در آغاز کار تکنیکها را بصورت خودآگاه و ارادی بکار می‌برید، ولی نفس بکارگیری آنها موجب می‌شود تا حافظه‌تان درگیر مسأله شود، ضمن آنکه کاربرد آنها به تدریج بصورت ناخودآگاه در خواهد آمد. این تکنیکها تمریناتی هستند که سلولهای مغز شما را آماده خودکار شدن می‌سازند.

شیوه صحیح مطالعه

مشکل بزرگی که بسیاری از مردم به آن مبتلا هستند این است که نمی‌توانند متونی را که می‌خوانند بخوبی بخاطر بسپارند؛ مثلاً یک صفحه از متنی را می‌خوانند و در انتها فراموش می‌کنند که مطلب درباره چه بوده است! علت چیست؟

مهمترین علت این است که هنگام مطالعه متون، تمرکز ذهنی کافی نداریم و به عبارت عامیانه‌تر، «حواسمان پرت است»! اگر هنگام مطالعه به موضوع دیگری فکر کنیم، ذهنمان درگیر موضوع مورد مطالعه نمی‌شود و بالطبع چیزی در خاطرمان نمی‌ماند، چرا که ذهن در هر لحظه نمی‌تواند در بیش از یک جا باشد.

برای آنکه یک مطالعه موفقیت‌آمیز باشد، شرایط دیگری هم لازم است. یکی از مهمترین شرایط لازم این است که شیوه مطالعه صحیح باشد. شاید این مسأله کمی برایتان عجیب و یا حتی ناخوشایند باشد، ولی بهرحال باید این مطلب را بدانید که «شیوه سنتی» مطالعه، یعنی «شیوه تکرار، تکرار، تکرار» کارآیی بسیار پایینی دارد. در اینجا به یک روش بسیار کارآمد برای مطالعه اشاره می‌کنیم که از اجزاء مختلف تشکیل شده است. اگر شما این شیوه را بدقت اجرا نمایید، نتایج خارق‌العاده آن شما را شگفت‌زده و دیگران را مسحور توان بالایتان خواهد کرد. نکته مهم این است که دقیقاً به ریزه‌کاریها توجه کنید و به آنها عمل نمایید.

۱۴

۱ـ حفظ تمرکزـ چنان که گفتیم، فقدان تمرکز اولین علت ناکامی مطالعه است. یک راه بسیار مؤثر برای حفظ تمرکز ذهنی این است که وقتی چیزی را می‌خوانید، خود را در حال توضیح همان مطلب برای یک فرد دیگر تصور کنید. به عبارت دیگر ***باید فکر کنید که آن مطلب را برای فرد دیگری، مثل یک دانش‌آموز توضیح می‌دهید.*** فلسفه این مطلب آن است که انسانها معمولاً به صحبتهای خودشان توجه بیشتری نشان می‌دهند، چراکه خود را بیش از دیگران دوست دارند. بنابراین اگر فکر کنیم که مطلبی که در حال خواندن آن هستیم حرف خودمان است، بیشتر به آن توجه می‌کنیم. از آنجا که در آنِ واحد نمی‌توان بر روی دو مطلب تمرکز کرد، ذهن بر روی مطلب مورد نظر متمرکز می‌شود و از سرگردانی نجات می‌یابد و بدین ترتیب حافظه بدرستی درگیر مسأله می‌شود.

اگر شما تنها به همین اولین قدم از اصلاح شیوه مطالعه عمل کنید، پیشرفت شایان توجهی در بیاد آوردن مطالب خوانده شده خواهید کرد، زیرا فقدان تمرکز کافی مسأله‌ایست که همه ما کم و بیش بدان مبتلا هستیم. بنابراین برای حفظ تمرکز ذهنی همیشه خود را در حال گفتن مطلب مورد مطالعه برای یک فرد دیگر ببینید.

۲ـ اطلاع از کلیات موضوعـ همیشه پیش از ورود به جزئیات متن، سعی کنید ***کلیات*** آن را متوجه شوید. برای دانستن کلیات موضوع لازم نیست که حتماً متن را بخوانید، بلکه راههای بهتری نیز وجود دارد. مثلاً مقدمه هر کتاب تا حدود زیادی شما را از کلیات آن کتاب مطلع می‌کند. یا اگر می‌خواهید شروع به خواندن فصلی از کتاب نمایید، بهتر است ابتدا مروری بر عنوانهای فصل داشته باشید تا بدانید که چه مطالبی در آن فصل مورد بررسی قرار گرفته است. اطلاع از کلیات هر مطلب به ما کمک می‌کند تا آن مطلب را بدرستی در ذهن خود سازماندهی کنیم و در یک مکان مناسب و شایسته از حافظه قرار دهیم. عکس مطلب هم صادق است؛ اگر پیش از دانستن کلیات مطلب وارد جزئیات آن شوید، تنها مقداری اطلاعات بی‌مصرف نصیبتان می‌شود، چراکه این اطلاعات اگر چه زیاد باشند، ولی جای مشخص و معینی در حافظه ندارند و لذا خیلی زود فراموش می‌شوند. این حالت مثل آن است که شما تعدادی پرونده باارزش در یک بایگانی داشته باشید، ولی به علت ضعف عملکرد مسؤول بایگانی، جای آنها را ندانید. بنابراین داشتن یا نداشتن پرونده‌ها برایتان فرقی نخواهد کرد!

اگر ابتدا سعی کنید کلیات را بفهمید، قطعاً با ذهنیت بهتری وارد جزئیات مطلب خواهید شد و خواهید توانست از جزئیاتی که بعداً می‌خوانید نهایت بهره‌برداری را بکنید.

۳ـ کنجکاویـ یک دانش‌آموز کنجکاو در کلاس چه می‌کند؟ در یک کلام، هیچ چیز را نفهمیده رها

نمی‌کند!

اگر بخشی از متن مورد مطالعه را متوجه نشویم، حافظه ما از آن به بعد درست کار نخواهد کرد، زیرا از یک طرف تداوم مطلب به هم می‌خورد و از طرف دیگر پرسش بی‌پاسخی که در ذهن ما وجود دارد مانع از تمرکز کافی بر روی ادامه مطلب می‌شود. یکی از مشخصات مطالعه هدفدار این است که خواننده همواره در پی رفع مشکلات و یافتن پاسخ برای سؤالاتش می‌باشد. به عبارت بهتر باید **همواره خود را در حال شنیدن حرفهایی که به دوستتان می‌زنید، ببینید** و اگر متوجه صحبتهای خودتان نمی‌شوید، دست نگه دارید و از خود بپرسید: «این حرف یعنی چه؟ من متوجه آن نمی‌شوم.» اگر معنای لغتی را نمی‌دانید، آن را از فرهنگ لغت بیابید. اگر متوجه منظور یک جمله یا عبارت نمی‌شوید، با خود بگویید: «من کاملاً متوجه این جمله نشدم؛ ممکن است آن را بیشتر توضیح دهید؟» بعد بالطبع باید آن را برای کلاس تخیلی خود توضیح دهید و از عباراتی استفاده کنید که خودتان آنها را ساخته‌اید. در مباحث پیشین گفتیم که اگر خودمان چیزی را بسازیم، به آن اشراف کامل داریم و لذا آن را بخوبی می‌فهمیم. در اینجا هم ما برای توضیح مطلب به کلاس، عباراتی بکار می‌بریم که ساخته و پرداخته ذهن خودمان است و لذا بهتر آنها را می‌فهمیم و بخاطر می‌سپاریم. بنابراین باید بکوشید مطلب خوانده شده را یک بار با **زبان خودتان** برای کلاس فرضی بازگو کنید تا بازیابی آن در آینده آسان باشد.

مرحله عالی‌تر کنجکاوی این است که در مورد مطالبی که **متوجه شده‌اید**، سعی کنید ریشه و علت قضیه را بیابید. دانستن علت مسائل مختلف نقش بسیار مهمی در بخاطر سپردن آنها دارد.

۴ـ یادداشت نکات مهمـ اکنون فرض می‌کنیم که شما در حال خواندن فصلی از یک کتاب یا آماده کردن خود برای امتحان هستید. چنان که گفتیم باید خود را در حال توضیح مطلب برای یک کلاس فرضی تصور کنید و از سوی دیگر خودتان هم شنونده باشید تا اگر نکته‌ای را متوجه نشدید، در مورد آن از خود توضیح بخواهید. در مرحله بعد باید نکاتی راکه بنظرتان مهم می‌رسد و ممکن است در امتحان بیاید، شناسایی کنید و به کلاس تخیلی خود بگویید: «مطمئن شوید که این مطلب را بخوبی فرا گرفته‌اید، زیرا ممکن است در امتحان بیاید.» بعد بسرعت یادداشت مختصری از آن بردارید. یادداشت شما می‌تواند یک لغت یا یک عبارت در مورد آنچه که خوانده‌اید باشد، بطوری که اگر می‌توانستید آن را با خود به کلاس ببرید، مطلب مورد نظر را کاملاً بیادتان می‌آورد. هر چه یادداشت کوچکتر و خلاصه‌تر باشد، بهتر است. بهتر است یادداشت بصورت یک عبارت یا حتی یک لغت باشد. مثلاً شما می‌توانید پس از خواندن همین پاراگراف، آن را در یک عبارت چنین خلاصه کنید: «یادداشت نکات مهم». بدین

ترتیب شما با خواندن چنین یادداشتی تمام مطلب فوق را در ذهن خود مرور می‌کنید، زیرا قبلاً آن را خوانده و فهمیده‌اید و لذا نیازی به شرح بیشتر آن ندارید. البته اگر علاوه بر نکته اصلی، بعضی نکات فرعی در مورد همان مطلب نیز به نظرتان مهم می‌رسد، آنها را نیز یادداشت کنید. مثلاً در ارتباط با پاراگراف بالا، بیاد داشتن «یادداشت خلاصه» هم مهم به نظر می‌رسد و باید آن را هم بنویسید.

پس از خواندن مثلاً یک فصل از کتاب، صفحه‌ای از نکات یادداشت شده دارید که در واقع خلاصه‌ای مفید از متن می‌باشد. این خلاصه باید به گونه‌ای باشد که اگر قرار باشد آن را با خود به جلسه امتحان ببرید، بتوانید تمام سؤالات را بوسیله آن پاسخ دهید!

اگر در همین مرحله از شما بخواهند که امتحانی از مطالب خوانده شده بدهید، قطعاً نسبت به کسی که از «شیوه سنتی» مطالعه استفاده می‌کند، نتیجه بهتری خواهید گرفت. علت این است که خواندن شما کاملاً هدفدار بوده است و شما با تمرکز کافی، آنچه راکه لازم بوده از متن فراگرفته‌اید. این روش مطالعه نیازی به وقت بیشتر ندارد، بلکه تنها نیازمند حوصله و بکارگیری صحیح تکنیکها می‌باشد.

۵ـ تبدیل یادداشتها به تصویرـ در این مرحله از تکنیکهای آموخته شده در مباحث گذشته استفاده می‌کنیم، بدین ترتیب که یادداشتها را که بصورت کلمه یا عبارت می‌باشند به تصویر تبدیل می‌کنیم تا بخوبی در خاطر ثبت گردند. ***کلمات*** را به هجاهای تشکیل دهنده‌شان می‌شکنیم و هر هجا را به تصویری تبدیل می‌کنیم. برای تبدیل ***عبارتها*** به تصویر باید کلمه کلیدی هر عبارت را بشناسیم و آن کلمه را به تصویر تبدیل کنیم. بدین ترتیب ظرف مدتی کوتاه که بیش از بیست دقیقه یا نیم ساعت نخواهد بود، صفحه‌ای از یادداشتها که شامل ۴۰ یا ۵۰ نکته می‌باشد، بصورت تصویر در می‌آید. تصویر کلمات و عبارتها را بصورت یک زنجیر در کنار هم قرار دهید و از آنها داستانی مشابه داستان مجسمه آزادی، که در مباحث نخست به آن اشاره کردیم، بسازید. سعی کنید داستانی عجیب و خنده‌دار و در عین حال بی‌معنی بسازید. داستان را دو یا سه بار پیش خود مرور کنید. به این ترتیب تمامی اطلاعات را به حافظه خویش سپرده‌اید.

این تکنیک مؤثرترین وسیله برای بخاطر سپردن اطلاعات است، زیرا بدین وسیله می‌توانید صدها تصویر که هر یک نماینده اطلاعات زیادی هستند را به خاطر بسپارید و ظرف یکی دو دقیقه تمام آنها را مرور نمایید. دانشجویان حقوق برای بخاطر سپردن اطلاعات از همین تکنیک استفاده می‌کنند و حجم عظیمی از اطلاعات مورد نیاز خود را بخاطر می‌سپارند.

حالا می‌توانید این روش را با «روش سنتی تکرار، تکرار، تکرار» مقایسه کنید. در واقع شما باید بین

۱۴

کار پرزحمت و کار هوشمندانه یکی را انتخاب کنید. کار پرزحمت این است که همچون گذشته روزی چند ساعت از وقت خود را برای خواندن و تکرار خوانده‌های گذشته صرف کنید، و کار هوشمندانه این است که از این روش سریع و در عین حال کاملاً مؤثر و مطمئن استفاده نمایید. استفاده از این روش از اضطراب و نگرانی زمان امتحان می‌کاهد و امتحان را شیرین و دوست‌داشتنی می‌سازد. شما با خیال آسوده وارد جلسه امتحان می‌شوید و اطلاعاتی که بصورت تصویر در حافظه‌تان ذخیره شده‌اند، به آسانی و سرعت بازیابی می‌شوند:

- چه کسی بنز سیاه را می‌راند؟ ☺ گورباچف.
- بنز سیاه چه چیزی را می‌کشید؟ ☺ کاروان دراز را.
- چه چیزی ....؟ ☺ ....

همه چیز را می‌توانید بخاطر آورید، آن هم با سرعتی باورنکردنی! آیا این شگفت‌انگیز نیست؟! شما تمامی سؤالات را با موفقیت پاسخ می‌دهید و پیش از همه از جلسه خارج می‌شوید! آیا چیزی بیش از این از خود انتظار دارید؟

شیوه استماع درس و سخنرانی

یکی از مهمترین راههای فراگیری دانش، حضور در کلاسهای درس یا مجالس سخنرانی اساتید و بزرگان است، یعنی یادگیری از راه شنیدن. همچون یادگیری از راه خواندن که راه و رسم خاص خود را دارد، یادگیری از راه شنیدن هم نیاز به یک روش صحیح و آزموده دارد که بوسیله آن بتوان حداکثر بازده را بدست آورد. البته در مورد یادگیری از راه شنیدن هم می‌توان همان شیوه سنتی را پیش گرفت، ولی شیوه سنتی در اینجا نیز نقائص عمده‌ای دارد که در طول بحث با آنها آشنا می‌شوید.

۱ـ نخستین نکته‌ای که در هنگام استماع یک درس یا سخنرانی باید به آن توجه کنید این است که ***هیچ‌گونه یادداشتی برندارید.*** قبلاً علت این مسأله را گفته‌ایم و شما اکنون می‌دانید که ذهن ما نمی‌تواند در آنِ واحد هم بر روی گوش دادن تمرکز داشته باشد و هم بر روی نوشتن. بنابراین هنگامی که در حال یادداشت‌برداری هستید، حواستان معطوف به نوشتن می‌شود و گفته‌های معلم یا سخنران را متوجه نمی‌شوید. ضمن آنکه معمولاً کسانی که یادداشت برمی‌دارند به یادداشتهای خود توجه نمی‌کنند و آنها را به کناری می‌اندازند!

۱۴

۲ـ **فکر کنید که تنها شما طرف صحبت معلم یا سخنران هستید.** این حالت به شما کمک می‌کند تا تمرکز بهتری داشته باشید. ضمناً در این حالت شما به خود اجازه می‌دهید تا برای درک بهتر مطلب، پرسشهایی از معلم یا سخنران داشته باشید. مثلاً می‌گویید: «ببخشید، ممکن است توضیح بیشتری در این باره بدهید؟» این یک پرسش خوب و کارآمد است، زیرا بدین وسیله سخنران متوجه می‌شود که باید همان موضوع را با زبانی دیگر شرح و بسط دهد، نه آنکه موضوع را از یک جنبه **متفاوت** بررسی کند. شکل بهتر پرسش در این گونه موارد آن است که شما خودتان آنچه را فهمیده‌اید، به زبان بیاورید و در مورد صحت استنباط خود سؤال کنید. مثلاً می‌پرسید: «ببخشید، آیا منظور شما این است که ....؟» و سخنران به شما خواهد گفت که برداشت شما از مطلب درست بوده یا خیر. این گونه پرسش تأثیر بسیار قویتری بر روی حافظه دارد، زیرا در این حالت شما با زبان خود مطلب را بیان کرده‌اید، یعنی مطلب را به زبانی که خودتان بهتر با آن آشنا هستید **بازسازی** کرده‌اید. چنان‌که در مباحث پیشین گفتیم، چیزی را که خودمان بسازیم بهتر می‌فهمیم و لذا بهتر یاد می‌گیریم. بنابراین باید به هنگام گوش دادن به سخنرانی، مطالب را با زبان خودتان برای خود بازگو کنید تا وارد **مرحله ساختن** از یادگیری شوید. بدین ترتیب از همان ابتدا موضوع را می‌فهمید.

تا اینجا شما با انجام همین روش ساده بسیار بیشتر از سایر حضار در جلسه اطلاعات را جذب کرده‌اید، زیرا آنان چنان خود را غرق یادداشت‌برداری کرده‌اند که موضوع اصلی، یعنی یادگیری را فراموش نموده‌اند! این یک واقعیت است، گرچه ممکن است به نظر برسد که عکس آن صادق است. گوش دادن شما هدفدار بوده و شما حواس خود را کاملاً متوجه سخنرانی کرده‌اید، در حالی که سایرین تنها به این توجه کرده‌اند که چیزی از صحبتهای گوینده را جا نیندازند!

۳ـ در صورت امکان یک ضبط صوت کوچک تهیه کنید تا بتوانید صحبتهای معلم یا سخنران را با آن ضبط کنید. در این صورت هنگامی که به منزل می‌روید فرصت دارید تا یک بار دیگر به صحبتهای سخنران گوش کنید و یک بار دیگر آنها را برای خودتان توضیح دهید. حتی در صورت امکان بهتر است نوار ضبط شده را با دور تند گوش دهید تا هم سرعت فکر کردنتان بیشتر شود و هم زمان کمتری را صرف کنید. در این مرحله می‌توانید یادداشت برداری کنید، بدین ترتیب که وقتی به نکات مهم و امتحانی رسیدید، ضبط را خاموش کنید و نکته مورد نظر را یادداشت نمایید. این شکل یادداشت‌برداری مانع از توجه و تمرکز فکر نمی‌شود.

۴ـ نکات یادداشت شده را خلاصه کنید و به صورت تصویر درآورید. سپس آنها را همچون زنجیر در

امتداد هم قرار دهید تا بصورتی شبیه داستان مجسمه آزادی درآیند. این داستان باید مضحک و در عین حال غیرواقعی باشد تا کنجکاوی ذهن را تحریک کند و در خاطر بماند. از ساختن داستانهایی که امکان تحقق آنها وجود دارد اجتناب کنید. بدین ترتیب شما داستانی متشکل از تعدادی تصویر دارید که هر یک از آنها حاوی اطلاعات زیادی می‌باشند. فراخوانی اطلاعات در این سیستم بسیار آسان است؛ هر تصویر داستان شما را بیاد عبارت یا کلمه مورد نظر در یادداشتها می‌اندازد و آن کلمه خود چکیده‌ایست از حجم بیشتری از اطلاعات.

این تکنیک بهترین و کارآمدترین روش یادگیری است. اگر شما تنها چند بار از آن استفاده کنید متوجه قدرت فوق‌العاده زیاد و باورنکردنی آن خواهید شد و دیگر خود را به «روش سنتی تکرار، تکرار، تکرار» محدود نخواهید کرد. به این ترتیب دیگر مجبور به حفظ کردن مطالب نیستید، یعنی کاری که اکثر مردم از آن نفرت دارند. برعکس، این روش احساسات شما را برخواهد انگیخت و شما از بکارگیری آن لذت خواهید برد، چنان که از شرکت در یک بازی گروهی لذت می‌برید. درباره تأثیر شگرف این تکنیک و انس و علاقه‌ای که به آن خواهید داشت، هر چه بگوییم کم است. پس بهتر این است که وقتی از آن استفاده کردید، خودتان در مورد کارآیی آن قضاوت کنید.

از این تکنیک در مکالمات روزانه نیز می‌توانید استفاده کنید. هنگامی که فردی با شما صحبت می‌کند، با دقت به حرفهایش گوش دهید و از او بخواهید که نکات مهم را یک بار دیگر برایتان توضیح دهد؛ یا آنکه از او چنین سؤال کنید: «آیا منظورتان این است که ....؟» بدین ترتیب حافظه کاملاً درگیر مسأله می‌شود و آن مطلب را بخوبی بخاطر می‌سپارید.

شماره‌ها

گاهی لازم است اعدادی همچون شماره تلفن، شماره شناسنامه، شماره اتومبیل یا ... را بخاطر بسپارید. فرض کنید که می‌خواهید شماره «ن۱۱۸۱۴ج» را بخاطر بسپارید؛ آیا می‌دانید چطور می‌توان با استفاده از تکنیکهای فراگرفته این شماره را بخاطر سپرد؟



راه حل قضیه آسان است. ابتدا باید تمام حروف و شماره‌ها را به تصویر برگردانید، و در مرحله بعد با

استفاده از این تصاویر یک داستان بسازید.

می‌توانیم تصویر یک «جارو» را برای حرف «ج» انتخاب کنیم، زیرا نخستین حرف آن «ج» می‌باشد. عدد ۵ رقمی را باید به چند عدد یک یا دو رقمی بشکنیم تا بتوانیم با استفاده از اعداد فهرست درخت، آنها را به تصویر برگردانیم. مثلاً آن را به سه جزء ۱۱ (توپ فوتبال)، ۸ (نردبان دوطرفه) و ۱۴ (ماه) می‌شکنیم. تصویر «نیلوفر» را هم بجای حرف «ن» می‌گذاریم.

حالا باید با استفاده از تصاویر فوق، یک داستان مضحک و غیرواقعی بسازیم، بطوری که تمامی تصاویر فوق، با رعایت ترتیب، در آن گنجانده شده باشند. توجه کنید که داستان باید حتی‌الامکان ساختگی و ناممکن باشد تا ذهن را تحریک کند. در این مورد می‌توانیم چنین داستانسرایی(!) کنیم:

یک جارو را در دست می‌گیرم و با آن شوت محکمی به توپ فوتبال می‌زنم، بطوری که توپ به نردبان دوطرفه می‌خورد و بسمت ماه کمانه می‌کند؛ توپ به ماه می‌خورد و از محل برخورد آن یک گل نیلوفر می‌روید!

بدین ترتیب ظرف کمتر از یک دقیقه شماره مورد نظر را به حافظه می‌سپارید. یادآوری این داستان بسیار آسان است و هر یک از اجزاء آن براحتی تصویر یک حرف یا عدد را بدست می‌دهد:

جارو حرف «ج» را تداعی می‌کند؛ توپ فوتبال عدد ۱۱ را بدست می‌دهد؛ نردبان دوطرفه عدد ۸ را بیادمان می‌آورد؛ تصویر ماه تداعی کننده عدد ۱۴ است؛ و نیلوفر نماینده حرف «ن» است.

حالا این حروف و اعداد را با همان ترتیب داستان درکنار هم می‌گذاریم تا شماره مورد نظر بدست آید.

اگر چه ممکن است زمان لازم برای بکارگیری این تکنیک کمتر از زمان لازم برای استفاده از روش سنتی نباشد، ولی مطمئناً ثبت اطلاعات با استفاده از این روش ماندنی‌تر از روش سنتی است و تنها کافی است داستان را یکی دو بار در ذهن خود مرور کنید تا اطلاعات مورد نظر کاملاً در حافظه‌تان ماندنی شود.

یادگیری واژه‌های دشوار

گاهی لازم داریم معنای یک واژه انتزاعی را یاد بگیریم. اگر بخواهیم طبق شیوه سنتی حفظ کردن عمل کنیم باید چندین بار پیاپی واژه و معنای آن را پیش خود تکرار کنیم. در نهایت معلوم نیست که اگر

۱۴

روز بعد معنای واژه را از ما بپرسند آیا می‌توانیم پاسخ درست بدهیم یا خیر!

بهترین راه برای یادگیری معنای واژه‌های انتزاعی این است که با استفاده از معنای آنها یک تصویر در ذهنمان بسازیم که بتواند آن معنا را برایمان تداعی کند. به عبارت دیگر گر چه خود واژه‌های انتزاعی در ذهن ما تصویر ایجاد نمی‌کنند، اما می‌توان تصویری از *مصداق* آنها را در نظر مجسم کرد. البته برای آنکه ارتباط آن تصویر با واژه مورد نظر حفظ شود، باید واژه را هم به تصویر برگردانیم و تصویر واژه و مصداق را در کنار هم بگذاریم. مثلاً اگر بخواهیم معنای واژه «تَنذیر» (ترساندن) را بخاطر بسپاریم، باید تصویری از یک مورد ترساندن را در کنار تصویر حاصل از خود واژه بگذاریم. برای این کار می‌توانیم «تنذیر» را به «تن + ذیر» بشکنیم و سپس چنین مجسم کنیم که:

«شیر»ی بر روی «تَن»مان نشسته است و ما را «می‌ترساند»!

این تصویر بخوبی در خاطر می‌ماند و نیاز به تکرار مداوم هم ندارد. استفاده از این روش باعث می‌شود تا ضمن پرورش قوه تخیل و رهایی از روش خسته کننده حفظ کردن، معنای واژه مورد نظرتان را به بهترین وجه بخاطر بسپارید و واژه‌نامه ذهن خود را روز به روز گسترش دهید.

این تکنیک مؤثر از اضطراب و نگرانی شما برای حفظ کردن می‌کاهد. بدین وسیله شما از میان دو کار پرزحمت و هوشمندانه، کار دوم را انتخاب می‌کنید تا هم آسانتر بخاطر بسپارید، و هم آسانتر بیاد بیاورید.

در انتها باید خاطر نشان کنم که صرف یادگیری یک تکنیک کافی نیست، بلکه باید آن را بکار بگیرید تا از فوائد آن بهره‌مند شوید. هر چه بیشتر از تکنیکها استفاده کنید هم سرعتتان بیشتر می‌شود و هم انجام تکنیکها تدریجاً بصورت ناخودآگاه درمی‌آید، بطوری که بی آنکه خودتان بخواهید آنها را بکار می‌گیرید و از آنها نهایت استفاده را خواهید کرد. بنابراین هرگز به یادگیری تکنیکها اکتفا نکنید و از آنها در تمام امور زندگی روزمره استفاده کنید.

تمرینات

شماره‌های زیر را به صورت تصویر بخاطر بسپارید.

۱۲۸ب۱۳، ۶۰۶۳ج۴۱، م۳۷۵۱۹ق

مبحث پانزدهم

کاربردهای متداول (۳)

این مبحث نیز به کاربردهای تکنیکهای حافظه اختصاص دارد. شما می‌توانید از آنها در موقعیتهای مختلف زندگی روزمره استفاده نمایید. البته ما سعی نداریم تمام کاربردهای تکنیکهای حافظه را به شما آموزش دهیم، چون تعداد آنها بی‌شمار است و آموزش همه آنها امکان‌پذیر نیست. هدف ما تنها این است که ایده‌ای در مورد کاربرد تکنیکها ارائه دهیم تا خودتان سایر کاربردهای عملی را که نقش مهمی در زندگی روزمره‌تان دارند، پیدا کنید و از آنها بهره‌برداری نمایید.

یادگیری زبانهای خارجی

کسی که می‌خواهد یک زبان خارجی را یاد بگیرد، در واقع با تعدادی واژه انتزاعی سر و کار دارد، زیرا هیچیک از واژه‌ها در ذهن او تصویری ایجاد نمی‌کنند. بنابراین برای بخاطر سپردن واژه‌های یک زبان خارجی از همان روشی استفاده می‌کنیم که در مورد واژه‌های انتزاعی زبان مادری استفاده می‌کردیم. یعنی واژه و تعریف آن را جداگانه به تصویر تبدیل می‌کنیم و سپس با استفاده از قوه تخیل و خلاقیت ذهن، آنها را بگونه‌ای خنده‌دار و پرکنش در کنار هم می‌گذاریم. برای بخاطر سپردن واژه‌های تخصصی پزشکی یا فنی که معنی آنها را نمی‌دانیم نیز از همین روش استفاده می‌کنیم، چراکه وقتی معنی واژه‌ای را نمی‌دانیم، آن واژه عملاً برای ما انتزاعی است.

برای شروع از واژه‌های ساده‌تر که در عین حال ***در زبان اصلی انتزاعی نباشند*** استفاده می‌کنیم.

مثال ۱ـ اگر بخواهیم Wall (وال) به معنای دیوار را به خاطر بسپاریم، ابتدا کلمه را با صدای بلند تلفظ می‌کنیم: وال، وال، وال ... احتمالاً شما هم متوجه شباهت صدای «وال» و «بال» شده‌اید. بنابراین می‌توانید بجای واژه وال، معادل آن یعنی «بال» را که تصویری مشخص در ذهن ایجاد می‌کند انتخاب کنید. شما می‌توانید بجای انتخاب بال، «شال»، «کال» یا «یال» را انتخاب کنید، اما نمی‌توانید «سال» را انتخاب کنید، چراکه تصویری واضح در ذهن ایجاد نمی‌کند. در مرحله بعد باید تصویر واژه و تصویر

۱۵

معنا را با هم ادغام کنید؛ مثلاً دیواری در حال بال زدن!

مثال ۲ـ اکنون فرض کنید که می‌خواهیم معنای واژه انگلیسی Carpet (کارپِت یعنی فرش) را بخاطر بسپاریم. آن را مشابه واژه‌های انتزاعی به هجاهای تشکیل دهنده‌اش می‌شکنیم: «کار Car + پِت pet». اگر جزء اول را با صدای بلند تلفظ کنیم می‌بینیم که صدای آن شبیه «بار» است. جزء دوم نیز از نظر صدا مشابه «جت» می‌باشد. بنابراین می‌توانیم واژه کارپت را بدین صورت مجسم کنیم: یک جت که بارهایی را بر روی بالهایش گذاشته‌اند! حالا باید تصویر فرش، که معنی واژه مذکور است را به تصویر فوق اضافه کنیم. برای این کار می‌توانیم مجسم کنیم که جتی که بارهایی را بر روی بالهایش گذاشته‌اند در حال فرود بر روی یک فرش است! به این ترتیب یک واژه خارجی که هیچ تصویری در ذهنمان ایجاد نمی‌کرد را به تصویر تبدیل کردیم تا در خاطرمان بماند.

مثال ۳ـ واژه Building (بیلدینگ) به معنای ساختمان را در نظر بگیرید. آن را به دو جزء «بیل + دینگ» می‌شکنیم و سپس برای هر یک از دو جزء آن یک واژه مشابه که دارای تصویر باشد انتخاب می‌کنیم. برای جزء اول می‌توان همان «بیل» را انتخاب کرد و برای جزء دوم هم «سینک» مناسب به نظر می‌رسد. حالا می‌توانیم سینکی را در نظر مجسم کنیم که بجای شیر آب، یک بیل در بالای آن نصب شده است. آنگاه مجموعه سینک و بیل را بر روی بام یک ساختمان عظیم در نظر می‌گیریم! بهتر است جای سینک در محل معمول آن، یعنی آشپزخانه نباشد تا تصویر بهتر در خاطر بماند. به این ترتیب هم واژه و هم معنای آن را در یک تصویر می‌گنجانیم تا معنای واژه را بیاد داشته باشیم.

مثال ۴ـ این مثال کمی با مثالهای بالا تفاوت دارد. تمامی مثالهای فوق در مورد واژه‌هایی بود که در زبان انگلیسی حالت غیرانتزاعی دارند، یعنی خود بخود تصویری را در ذهن ایجاد می‌کنند. اما اگر بخواهیم معنای یک واژه انتزاعی را (که حتی برای خود انگلیسی‌زبانها هم تصویری ایجاد نمی‌کند) بخاطر بسپاریم باید علاوه بر تبدیل واژه به تصویر، معنای آن را هم به تصویر برگردانیم. مثلاً در مورد Violence (وایولِنس) به معنای زور چنین عمل می‌کنیم:

- واژه را به دو جزء «وایو + لِنس» می‌شکنیم؛
- مایو را بجای جزء اول، و لنت را بجای جزء دوم انتخاب می‌کنیم؛
- تصویر لنت بزرگی را در نظر مجسم می‌کنیم که مایو پوشیده است؛
- «تور» را بجای زور انتخاب می‌کنیم؛

۱۵

ـ لنت مایوپوش را در یک لباس تور مجسم می‌کنیم! یا آن را در حالی که به یک تور آویزان شده و تاب می‌خورد در نظر می‌گیریم!

گاهی شیوه تلفظ کل واژه به گونه‌ای است که می‌توان برای آن یک تصویر در نظر گرفت. برای درک بهتر این حالت به مثال بعدی توجه نمایید.

مثال ۵ـ می‌خواهیم واژه Woodpecker (وودپِکِر) به معنای دارکوب را بخاطر بسپاریم. چنین مجسم کنید که در فصل تابستان در یک باغ پر از درخت توت نشسته‌اید. درختها سرسبز هستند و توتها رسیده‌اند. دارکوبی بر روی یکی از درختان توت می‌نشیند و طبق عادت، شروع به نوک زدن به تنه درخت می‌کند: تق، تق، تق، ... شما که این صحنه را می‌بینید از این که دارکوب توتهای خوشمزه را رها کرده و به سراغ تنه درخت رفته ناراحت می‌شوید و به او می‌گویید: توت بِگیر، توت بِگیر. حتماً متوجه شباهت صداهای «توت بگیر» و «وودپِکِر» شده‌اید! تجسم همین صحنه برای بخاطر سپردن معنای Woodpecker کافی است! به این ترتیب هر بار که این واژه را می‌خوانید یا می‌شنوید، بیاد صحنه فوق می‌افتید و معنای آن را بخاطر می‌آورید.

تمامی مثالهایی که در این مبحث یا سایر مباحث مطرح می‌شوند، در واقع مشتی هستند نمونه خروار. بهر حال نباید خود را به یک الگوی تصویرسازی محدود کنید، بلکه باید از خود خلاقیت نشان دهید و به هر شکل ممکن کلمات را به صورت تصویر درآورید. مثال دارکوب نمونه‌ای از یک الگوی جدید است و شما می‌توانید الگوهای زیادی برای خودتان ایجاد کنید. لازم نیست صرفاً از الگوهای مندرج در این کتاب برای تصویرسازی استفاده کنید، بلکه می‌توانید از سایر الگوهای تصویرسازی که مطابق ذوق و سلیقه‌تان است، نیز استفاده نمایید.

با استفاده از این روشها می‌توانید واژه‌های انتزاعی، زبانهای خارجی و اصطلاحات پزشکی و فنی را بسرعت فراگیرید، بی‌آنکه نگران فراموشی آنها باشید. البته در بکارگیری تکنیکها باید دقت کنید که از ***ارتباطهای منطقی*** استفاده نکنید، چرا که ارتباطهای منطقی معمولاً بخوبی بیاد نمی‌مانند. باید تصاویری روشن و واضح ایجاد کنید و آنها را بگونه‌ای غیرمنطقی، پرکنش و خنده‌دار در کنار هم بگذارید. هر چه حرکت و کنش تصویر بیشتر باشد، بهتر است.

۱۵ جدول ضرب

بیاد دارم که زمانی که به دبستان می‌رفتم برای یادگیری بهتر جدول ضرب از جداول راهنمای ۱۰×۱۰ استفاده می‌کردم و همیشه بدنبال راهی بودم تا بتوان جدول ضرب را بهتر و آسانتر یادگرفت. مدتها بعد، روزی برای انجام کاری وارد دبستان دوران کودکی شدم و به کلاس رفتم. از یکی از دانش‌آموزان پرسیدم: «حاصل ضرب ۷×۷ چه می‌شود؟» او ماشین حساب را از زیر میزش در آورد و پس از چند لحظه پاسخ داد: «۴۹ می‌شود!» با تعجب به او گفتم: «شما در کلاس از ماشین حساب استفاده می‌کنید؟» او پاسخ داد: «برای انجام جمع و تفریق به آن نیاز داریم»! با خود گفتم که من بدنبال یک روش بهتر برای یادگیری جدول ضرب هستم، اما ظاهراً بعضی از مردم تمایل ندارند کمترین استفاده را از مغزشان استفاده بکنند! برخی بدون ماشین حساب حتی نمی‌توانند چند مورد خرید روزانه خود را جمع بزنند! این مسأله بیش از آنکه خنده‌دار باشد، یک فاجعه است.

روشی که معلمان برای آموزش جدول ضرب به کودکان ما بکار می‌برند بسیار مشکل است و روحیه آنها را جریحه‌دار می‌کند، زیرا کاملاً متکی بر حفظ کردن است، آن هم با شیوه بدون احساس تکرار، تکرار، تکرار. حاصل آن چیزی بجز بجای ماندن یک خاطره تلخ نیست. اما اگر راهی آسان برای یادگیری زبانهای خارجی وجود دارد، آیا نمی‌توان برای آموختن جدول ضرب راه بهتری بکار برد؟ چنین راهی می‌تواند کمک بسیار بزرگی در راه آموزش ریاضیات به کودکان باشد.

اکنون از شما می‌خواهم آنچه راکه برایتان می‌گویم بوضوح در نظر مجسم نمایید.

شما یک کودک خردسال هستید که در نزدیکی خانه‌تان یک چهارراه وجود دارد. روزی یک صندلی برمی‌دارید و با آن چندین بار به چراغ راهنمایی سر چهارراه می‌کوبید. صندلی را دیوانه‌وار و با شدت زیاد به چراغ بکوبید! ناگهان پدرتان با ساعتی که در دست گرفته از راه می‌رسد و شما را می‌بیند. این حرکت شما او را هم دیوانه می‌کند و ساعت را با شدت بطرف شما پرتاب می‌کند. ساعت دیواری به سر شما می‌خورد و شما فریاد می‌زنید و بر زمین می‌افتید! خون از سر و صورت شما جاری می‌شود.

احتمالاً تاکنون حدس زده‌اید که هر یک از اجزاء این داستان در حکم یک عدد بوده‌اند و قصد ما آموزش جدول ضرب بوده است. شما «صندلی» (یعنی عدد ۴ در فهرست درخت) را در دست گرفتید و آن را بر روی چراغ راهنمایی (یعنی عدد ۳ در فهرست درخت) کوبیدید. این کار شما باعث شد که پدرتان با ساعت دیواری (یعنی عدد ۱۲ در فهرست درخت) بر سر و رویتان بزنند! نتیجه آنکه ۱۲=۳×۴.

۱۵

آیا این کار بیش از یک دقیقه به طول می‌انجامد؟

من از این که در دبستان درس نمی‌دهم و نمی‌توانم با استفاده از این روش به کودکان جدول ضرب بیاموزم جداً افسوس می‌خورم. البته ما جهت بررسی کارآیی این روش دست به یک تحقیق عملی زدیم. بدین منظور ما دانش‌آموزان یک کلاس را بطور اتفاقی به دو گروه مساوی تقسیم کردیم؛ یک گروه از آنها توسط یک معلم مجرب تحت آموزش جدول ضرب قرار گرفت و آموزش گروه دیگر را من با همکاری «مرد دیوانه!» به عهده گرفتم. در طول آموزش دانش‌آموزان کلاس من با خنده و شادی فریاد می‌زدند: «یک تصویر دیگر بدهید، یک تصویر دیگر ...» قوه تخیل آنها آزاد شده بود و آنها بدان وسیله خیلی زود جدول ضرب را یاد می‌گرفتند. نتیجه آنکه آنها توانستند تا عصر همان روز جدول ضرب را یاد بگیرند، ضمن آنکه از کلاس لذت کافی برده بودند. اما در همین زمان دانش‌آموزان کلاس دیگر نتوانستند جدول ضرب را بخاطر بسپارند و این چیز عجیبی نبود، چرا که خود ما بخوبی بیاد داریم که چگونه جدول ضرب را با مشقت زیاد و در طول زمان یادگرفته‌ایم! این تجربه یکی از بهترین و محکمترین دلائل به نفع کارآیی مثبت تکنیکهای حافظه است.

اصولاً تمامی کودکان از حضور در مدرسه و آموختن ریاضیات و جدول ضرب لذت می‌برند. آنها باهوش هستند و یادگرفتن را دوست دارند. آنها حس برتری را دوست دارند. همه ما از انجام کارهایی که در آنها تبحر داریم، لذت می‌بریم. این قاعده در مورد کودکان هم صادق است. اگر آنها فوتبالیست خوبی باشند، مسلماً از بازی فوتبال لذت می‌برند. به همین ترتیب اگر آنها راه بخاطر سپردن دروس امتحانی را بخوبی بلد باشند، قطعاً از بخاطر سپردن درسها لذت خواهند برد و دیگر مطالعه دروس برایشان کسل‌کننده نخواهد بود. بنابراین اگر می‌بینیم که کودکان به درسهایشان علاقه نشان نمی‌دهند، ابتدا باید به این فکر کنیم که آیا راه درستی برای یادگیری درسها پیش پایشان گذاشته‌ایم یا خیر.

از تکنیک تصویرسازی می‌توان برای آموزش همه درسها استفاده کرد. مثلاً به وسیله آن می‌توان نام مراکز استانها را به کودکان آموخت، به این ترتیب که نام هر استان و نام مرکز آن را به تصویر تبدیل می‌کنیم و سپس دو تصویر را بگونه‌ای پرکنش و غیرمنطقی در کنار هم می‌گذاریم. به همین ترتیب می‌توان برای بخاطر سپردن اسامی رؤسای جمهور یا سایر موارد عمل کرد.

املاء کلمات انگلیسی

یکی از مشکلاتی که کودکان و بسیاری از بزرگسالان با آن مواجه هستند، املای صحیح کلمات

انگلیسی است. بسیاری به من مراجعه می‌کنند و از این که نمی‌توانند املای صحیح کلمات را یاد بگیرند، می‌نالند. البته معمولاً مسأله بدین صورت است که فرد تنها با بعضی از کلمات مشکل دارد، آن هم در مورد یک یا دو حرف آنها.

فرض می‌کنیم شما با کلمه Weigh (به معنای وزن کردن) مشکل دارید و همیشه فراموش می‌کنید که آیا باید نخست «e» را بنویسید یا «i». برای این منظور صحنه زیر را در نظر مجسم کنید.

فیلی (Elephant) در خیابان در حال گردش بود که متوجه یک ترازو (Weight) شد. بر روی ترازو رفت تا خودش را وزن کند، اما با دیدن وزن سنگین خود بشدت ناراحت شد و با خود گفت: «وای، چقدر چاق شده‌ام». بعد از ترازو پایین آمد و در حالی که به شدت افسرده بود، اشکی به شکل یخ Ice از چشمانش سرازیر شد: دینگ، دینگ، دینگ، ...

شما این داستان خواندید و آن را بخوبی یادگرفتید. بنابراین ترتیب وقایع را بخوبی بیاد می‌آورید و می‌دانید که فیل (Elephant) در آغاز بر روی ترازو رفت و در انتهای ماجرا بود که یخ (Ice) از چشمانش سرازیر شد. لذا این نکته را برای همیشه بخاطر می‌سپارید که در کلمه **Weight**، حرف **e** پیش از حرف **i** می‌آید.

چنان که دیدید با استفاده از یک داستان کوتاه و خنده‌دار توانستیم ترتیب حروف در یک کلمه را بخاطر بسپاریم و مشکلی که احتمالاً مدتها با آن مواجه بوده‌ایم را از پیش پا برداریم. آیا به نظر شما راه جالبی نیست؟

توسعه فهرستها

شما در ابتدای دوره با فهرست درخت آشنا شدید و پس از آن به ترتیب فهرستهای بدن و خانه را شناختید. از این میان فهرست خانه قویترین فهرست به شمار می‌رود، زیرا توسط خود شما ساخته شده است و زاییده تخیل خودتان است. بنابراین می‌توانید این فهرست قدرتمند را گسترش دهید تا بیشتر بتوانید از آن استفاده کنید. این کار را می‌توانید با افزودن اتاقها یا اشیاء موجود در اتاقها انجام دهید. البته اگر می‌خواهید اشیاء درون اتاقها را افزایش دهید حتماً باید تعداد آنها در همه اتاقها یکسان باشد. مثلاً اگر تعداد اشیاء اتاق اول را به ۱۰ عدد افزایش می‌دهید، تعداد اشیاء سایر اتاقها را هم باید به ۱۰ تا برسانید.

کار دیگری که می‌توانید انجام دهید این است که یک فهرست محل کار برای خودتان ایجاد کنید.

۱۵

می‌توانید به دفتر کار یا کلاس درس خود بروید و از اشیاء اطرافتان یک فهرست بسازید. مثلاً می‌توانید تخته سیاه را به عنوان پایه اول، میز معلم را به عنوان پایه دوم، نقشه را به عنوان پایه سوم، سطل آشغال را به عنوان پایه چهارم و ... را به عنوان پایه دهم انتخاب کنید. شما در هر زمانی می‌توانید از هر چیزی که برایتان شناخته شده است، یک پایه بسازید تا بتوانید اطلاعات مورد نظر را بر روی آن بگذارید.

تمرینات

واژه‌های انگلیسی زیر را با روشی که در این مبحث آموختید به تصویر بکشید و بخاطر بسپارید.

Hill, Dentist, Sugar, Ceiling, Wolfe

مبحث شانزدهم

تمرین آرامش ذهنی

سمت دوم نوار همراه کتاب برای کنترل آرامش ذهنی شما تهیه و تنظیم شده است. این نوار به شما کمک می‌کند تا قدرت یادآوری خود را بهبود بخشید و وارد یک مرحله توانایی و مهارت ناخودآگاه شوید. در این مرحله است که می‌توانید تکنیکها را بصورت کاملاً خودکار انجام دهید.

من توصیه می‌کنم که حداقل روزی یک بار به این نوار گوش دهید. البته بهتر است روزی دو بار، یک بار عصر و یک بار پیش از خوابیدن شب هنگام به آن گوش دهید. این نوار به شما کمک خواهد کرد تا آرامش خود را حفظ کنید و مغزتان را به اصطلاح در «وضعیت آلفا» نگاه دارید. وضعیت آلفا حالتی است که هر دو نیمکره راست و چپ مغز بطور همزمان کار می‌کنند و لذا هشیاری به حداکثر خود می‌رسد. این نوار به شما کمک می‌کند تا باور کنید که واقعاً حافظه‌ای قوی دارید و می‌توانید هر چه بهتر از آن استفاده کنید. با استفاده از این نوار آرامش خاطر را به خود باز می‌گردانید. بنابراین یک بار دیگر به شما توصیه می‌کنم که حداقل روزی یک بار، و ترجیحاً روزی دو بار به نوار گوش دهید.

تکنیکهای ارائه شده در این دوره قطعاً زندگی شما را متحول خواهند کرد. البته سعی من در طول دوره این بوده است که شما را به تواناییهای ذاتی خودتان آگاه کنم. وظیفه اصلی من این بود که آنچه را که درون خویش داشته‌اید و از آن غافل بوده‌اید به شما نشان دهم و سپس راه استفاده از آن را به شما بیاموزم. گرچه ممکن است شما از کشف توان فوق‌العاده حافظه خود دچار شگفتی شده باشید، ولی من هرگز از این مسأله تعجب نمی‌کنم، زیرا به نیروی عظیم نهفته در انسانها ایمان دارم. توان نهفته درون شما باید آزاد شود تا بتواند آنچه را که می‌خواهید انجام دهد. بنابراین هرگز خود را محدود نکنید و به چیزهای کوچک قانع و راضی نشوید. این را بدانید که:

هر کس فراتر از سطحی که بدان راضی است نمی‌رود.

مبحث ویژه

یادآوری وقایع گذشته

این دوره ویژه احتمالاً یکی از مهیجترین پیشرفتهای علمی است که در سالهای اخیر در مؤسسات تحقیقاتی به انجام رسیده است. داستان جالب پیدایش آن به ترتیب زیر است: چند سال پیش وقتی من در حال اجرای یک برنامه رادیویی بودم، زن جوانی با برنامه تماس گرفت و گفت:

«من دوره خارق‌العاده تقویت حافظه را پشت سر گذاشته‌ام و از آن استفاده فراوان برده‌ام ولی مشکلی دارم که در طول این دوره نتوانستم راه حلی برای آن بیابم. چند سال قبل من و شوهرم برای تعطیلات به یک مسافرت ۳ ماهه رفتیم. من پیش از سفر جعبه جواهراتم را جایی پنهان کردم که هیچ کس نتواند آن را پیدا کند، و همین طور هم شد زیرا هیچ کس نتوانست آن را پیدا کند!» من و او شروع به خنده کردیم و فکر می‌کنم تمام شنوندگان رادیویی با ما می‌خندیدند! من به او گفتم که متأسفانه نمی‌توانم در این مورد به شما کمکی بکنم زیرا سیستم تقویت حافظه طوری طراحی شده است که شما اطلاعات سمعی، بصری و فکری تازه را بوسیله آن ارزیابی و سازماندهی کنید و طوری آنها را در ذهن خود جای دهید که بتوانید آنرا بخاطر بیاورید. اما اطلاعاتی که سالها قبل در ذهن شما جای گرفته است مسلماً از این قاعده مستثنی است، زیرا ما نمی‌توانیم آنها را مجدداً سازماندهی کنیم.

در حالی که از استودیو خارج می‌شدم در این فکر بودم که چه بسیارند افرادی که مثلاً انگشتر خود را در جایی می‌گذارند و بعد جای آن را فراموش می‌کنند؛ یا کلیدی را در جایی پنهان می‌کنند تا کسی آن را پیدا نکند و بعد خود نیز آن را پیدا نمی‌کنند؛ یا پول یا مدرک مهمی را در جایی می‌گذارند ولی بعداً جای آن را به خاطر نمی‌آورند. آنها جای اطلاعات را در حافظه می‌دانند، ولی نمی‌توانند آن را به خاطر بیاورند.

همه ما پیش از گذراندن این دوره چیزهایی در مدرسه آموخته‌ایم که آرزو می‌کنیم کاش می‌توانستیم بعضی از آنها را بیاد آوریم. هر چه را که می‌بینید، می‌شنوید و یا درباره آن فکر می‌کنید در حافظه شماست، ولی مشکل اصلی در بخاطر آوردن آن است. شما با استفاده از تکنیکهای تقویت حافظه

اطلاعات مربوط به چیزهایی که می‌بینید، می‌شنوید یا درباره آنها فکر می‌کنید را به حافظه بلندمدت خود می‌سپارید و لذا آنها را براحتی و فوریت بخاطر می‌آورید. اما در مورد اطلاعاتی که قبلاً بدون هیچ نظمی در حافظه بلندمدت شما جای گرفته است چنین نیست، زیرا احتمالاً شما پیش از گذراندن این دوره به کاری که انجام می‌داده‌اید فکر نمی‌کردید؛ مثلاً شما شخصی را سالها قبل دیده‌اید و اکنون نام او را بخاطر نمی‌آورید. هدف ما در این بخش این است که به شما بیاموزیم چگونه اطلاعات فوق را که در حافظه‌تان ثبت شده است بازیابی کنید.

علت آن که اطلاعات فوق قابل بازیابی نیستند این است که اطلاعات موجود در حافظه بلندمدت طوری سرکوب شده‌اند که فرد نمی‌تواند آنها را بازیابی کند. عوامل متعددی موجب سرکوب اطلاعات می‌شوند. مثلاً احساس ناراحتی یکی از عواملی است که مانع دستیابی به اطلاعات می‌شود. عده‌ای معتقدند که هر کاری که انسان انجام می‌دهد، یا برای اجتناب از ناراحتی و ناملایمت است و یا برای کسب رضایت و خوشحالی. بنابراین اگر واقعه‌ای با هرگونه ناراحتی همراه بوده باشد شما نمی‌خواهید دوباره آن را احساس کنید و لذا آن واقعه در حافظه شما سرکوب می‌شود و نمی‌توانید آن را بازیابی کنید. بدین ترتیب اطلاعات همچون یک ماهی که در عمق دریا باشد در عمق ذهن شما جای دارد و ممکن است به فوریت از ذهن شما بیرون بیاید یا بازیابی آن مدت زیادی طول بکشد. ضمناً علاوه بر امکان همراه بودن احساس ناراحتی روانی با یک واقعه، ممکن است بیاد آوردن آن با نوعی ناراحتی جسمانی نیز همراه باشد یا با یک تجربه ناخوشایند مرتبط باشد. من قصد دارم شما را با دو تکنیک آشنا کنم که آنها را در طول سالها تحقیق بر روی هزاران نفر آزموده‌ام و نتایج حیرت‌آوری بدست آورده‌ام. نامه‌های فراوانی که هر روز و هر هفته از سراسر دنیا به این مؤسسه می‌رسد مؤید این مطلب است. این تکنیکها تأثیر روانی عمیقی بر بسیاری از مردم گذاشته است و آنها را قادر ساخته است گم‌کرده‌های خود را بخاطر بیاورند یا مطالبی را که در گذشته آموخته‌اند بیاد آورند و این مسأله برای آنها بسیار مسرت‌بخش است. این تکنیکها گرچه بسیار بدیهی و ساده به نظر می‌رسند، ولی در اکثریت موارد، نه همیشه، سودمند هستند. البته بخاطر داشته باشید که بسیاری از بزرگترین واقعیتهای زندگی ساده هستند. نکته دوم این که این دو تکنیک باید همه روزه با پشتکار بکار گرفته شوند و استفاده از آنها تا هنگام بخاطر آوردن اطلاعات مورد نظر ادامه یابد. وقتی شما می‌کوشید تا چیزی را بخاطر بیاورید، بکارگیری هر یک از این تکنیکها حدود ۱۰ دقیقه طول می‌کشد. در صورتی که پس از استفاده از تکنیکها موفق به بازیابی اطلاعات نشدید، روز بعد مجدداً از آنها استفاده کنید و این کار را تا زمانی ادامه دهید که اطلاعات مورد نظرتان را بخاطر آورید.

البته در بیشتر موارد اطلاعات طی چند بار بکارگیری تکنیکها بازیابی می‌شوند، ولی در مواردی معدود ممکن است سالها طول بکشد تا اطلاعات بازیابی شوند. در واقع مشکل شما همچون مغز پیازیٔ است که با هر بار استفاده از این تکنیکها گویی لایه‌ای از پوسته آن را می‌کَنید و بیشتر به آن نزدیک می‌شوید.

بسیاری از اطلاعات موجود در حافظه طوری از اطراف احاطه شده‌اند که نمی‌توانیم آنها را بخاطر بیاوریم. بنابراین همه‌روزه از این تکنیکها استفاده کنید تا نتایج جالب آنها را ببینید. برای من بسیار جالب است که از نتیجه آنها بر روی شما مطلع شوم. در هنگام بکارگیری آنها باید به این مسأله توجه داشته باشید که ذهن آدمی بسیار اختصاصی عمل می‌کند و عملکرد این تکنیکها ارتباط تنگاتنگی با ذهن دارد. ممکن است آنها با آنچه شما پیش‌بینی می‌کنید متفاوت باشند ولی بهر حال تأثیر خود را می‌گذارند.

تکنیک اول

این تکنیک دارای دو مرحله است:

اولین مرحله این است که باید بدانید که دقیقاً چه چیزی را می‌خواهید بیاد آورید. شما باید آنچه را که می‌خواهید بخاطر آورید دقیقاً بشناسید و حتی آن را جزء به جزء بر روی کاغذ بنویسید. این مسأله ممکن است ساده بنظر برسد و شما مثلاً بگویید: «من انگشترم را گم کرده‌ام». در حالی که شما باید با دید مثبت به این مسأله بنگرید و مثلاً بگویید: «می‌خواهم انگشترم را پیدا کنم» یا «می‌خواهم بدانم انگشترم را کجا گذاشته‌ام» و همین جملات را هم بر روی کاغذ بنویسید. بسیاری از شما کلاسهای شیمی دبیرستان یا دانشگاه را بخاطر می‌آورید که در آنها عناصر جدول تناوبی را فراگرفته‌اید. شما این اطلاعات را در مقطعی از زندگی به حافظه خود سپرده‌اید، ولی اکنون نمی‌توانید آنها را بیاد آورید. در این مورد شما باید بنویسید که «من می‌خواهم براحتی تمامی اطلاعات مربوط به جدول تناوبی عناصر را بخاطر آورم». بدین ترتیب شما دقیقاً آنچه را که می‌خواهید بخاطر آورید مشخص کرده‌اید.

در مرحله دوم باید با صدای بلند شروع به سؤال از خود نمایید. باید توجه داشته باشید که سؤال کردن با صدای بلند نقش بسیار مهمی در یادآوری دارد. هنگامی که بلند صحبت می‌کنید، صدا نه تنها از طریق پرده گوش، بلکه مستقیماً نیز از طریق استخوانها به مغزتان می‌رسد. لابد تاکنون متوجه شده‌اید که وقتی به صدای ضبط شده خود بر روی نوار گوش می‌دهید، صدای ضبط شده دقیقاً مشابه صدای خودتان نیست. علت آن است که وقتی شما صدای خود را از ضبط صوت می‌شنوید، تمامی صدا از

طریق پرده گوش به مغزتان می‌رسد، در حالی که وقتی خودتان صحبت می‌کنید نیمی از صدا از طریق پرده گوش، و نیم دیگر آن از استخوانها به مغز می‌رسد. بنابر این تأثیر صحبت کردن بسیار فراتر از تأثیر صرفاً گوش دادن است. صحبت کردن با صدای بلند تأثیراتی مهم و مثبت در تمامی جنبه‌های زندگی انسان دارد.

ممکن است بپرسید: «باید چگونه سؤالاتی کرد؟» به مثال انگشتر برمی‌گردیم: نخست باید به خود بگویید: «می‌خواهم بدانم انگشترم کجاست.» مسلماً شما لحظه گم شدن انگشتر را بیاد نمی‌آورید، زیرا بخاطر نمی‌آورید که آن را کجا گذاشته‌اید. باید به لحظه‌ای برگردید که متوجه گم شدن انگشتر شده‌اید و شروع به سؤال در مورد آن لحظه نمایید. هر چه سؤالات شما اختصاصی‌تر و دقیقتر باشند بهتر است.

سؤالاتتان نباید مستقیماً درباره آنچه که می‌خواهید بیاد آورید باشند، بلکه باید در مورد وقایع پیرامون مطلب مورد نظر باشند. مثلاً اگر هنگام مشاهده تلویزیون متوجه گم شدن انگشتر خود شده‌اید باید به آن زمان بازگردید و از خود بپرسید: «تلویزیون چه برنامه‌ای داشت؟ من چکار می‌کردم؟ آیا در حال پختن چیزی بودم؟ چه حالی داشتم؟ آنها شبیه چه بودند؟ چه کسانی در اتاق بودند؟ چه کسی با من صحبت می‌کرد؟ درست قبل از آنکه متوجه گم شدن انگشتر شوم چه می‌کردم؟ بعد از آن چه کردم؟...» همچنان به سؤالات اختصاصی خود ادامه دهید و درباره وقایع، مسائل و مناظر گوناگون و صداها، رنگها و بوهای مختلف از خود سؤال کنید. بعد از هر سؤال پاسخ آن را بیابید و تصویری از وقایع را در ذهن خود مجسم کنید.

اگر بخواهید عناصر جدول تناوبی را بیاد بیاورید باید به کلاس شیمی خود که در آن عناصر را فراگرفته‌اید، بازگردید و تصویری از آن لحظات را در ذهن خود مجسم کنید. سپس پرسشهایی اینچنین از خود بپرسید: «چه کسانی آنجا بودند؟ چه چیزهایی آنجا بود؟ کِی آن واقعه اتفاق افتاد؟ آن کجا بود؟ آن شبیه چه بود؟ چرا آنچنان شد؟ کلاس شبیه چه بود؟ چه کسی صحبت می‌کرد؟ معلم چطور بنظر می‌آمد؟ آیا بر نکته‌ای خاص تأکید داشت؟ او چه پوشیده بود؟ چه چیزی روی میز او بود؟ چه چیزی پشت او بود؟ چه چیزهایی در کنار جدول عناصر بود؟ آیا می‌توانم صدای کس دیگری را بشنوم؟ چه کسانی در اطراف من بودند؟ آنها چه می‌گفتند؟ وقتی با اطرافیانم حرف می‌زدم چه احساسی داشتم؟ چه کتابی در دست داشتم؟ چه چیزهایی می‌نوشتم؟ چه قلمی داشتم؟ چه کفشهایی پوشیده بودم؟....» در پی هر سؤال باید جواب آن را برای خود بازگو کنید و تصویری از آن در ذهن خود بسازید.

در وهله بعد باید درباره احساستان از خود بپرسید؛ مثلاً از خود بپرسید: «چه حالی داشتم؟ آیا

خوشحال بودم یا ناراحت؟ آیا خود را تحت فشار حس می‌کردم؟ چرا چنان احساسی داشتم؟ آیا آن روز آسیب‌دیده بودم؟ آیا کمردرد داشتم؟ آیا با همسرم مشاجره داشتم؟ آیا خبر خوبی دریافت کرده بودم؟ آن روز چه نامه‌ای دریافت کرده بودم؟»... به همین ترتیب با صدای بلند از خود سؤالات اختصاصی مختلف بکنید و ضمن پاسخ دادن به آنها، تصویر این وقایع را در ذهن خود مجسم کنید.

هر خاطره‌ای در ذهن ما با خاطره‌ای دیگر مرتبط است و ما باید این زنجیره ارتباطی را پیدا کنیم تا پاسخ سؤال اصلی خود را بیابیم. ممکن است آن واقعه مورد نظر با هر چیزی در ذهن ما در ارتباط باشد و لذا می‌کوشیم تا این زنجیره ارتباطی را پیدا کنیم تا بتوانیم اطلاعات مورد نظر را استخراج کنیم. باید لایه‌های مختلف پیاز را یک به یک برداریم تا به هسته اصلی آن برسیم. باید سعی کنیم هر آنچه از قبیل احساس ناراحتی یا آسیب جسمانی که موجب سرکوب اطلاعات موجود در حافظه می‌شود را از میان برداریم. ما قصد داریم آن عامل سرکوبگر را تغییر دهیم و خنثی نماییم و سپس تصویر تغییر یافته آن را در ذهن مجسم کنیم. بدین ترتیب اطلاعات بتدریج از ذهن آزاد می‌شود. منظره کلی مسأله را نزد خود مرور کنید تا خسته شوید. تا جایی که می‌توانید دقیق باشید.

حال باید از نو شروع کنید و یک بار دیگر تمامی مراحل گذشته را تکرار نمایید: برای خود بگویید و بنویسید که دقیقاً چه چیزی را می‌خواهید؛ لحظه‌ای را که متوجه گم شدن شئ مورد نظر شده‌اید را بیاد آورید؛ سؤالات را با صدای بلند از خود بپرسید، بنویسید و در ذهن خود مجسم کنید. در این زمان بعضی از موانع برداشته شده‌اند و احتمال بازیابی اطلاعات بیشتر است. باید همه چیز را در آینه ذهن خود واضح و روشن ببینید، صداها را بشنوید، بوها را استشمام کنید و احساسات را درک کنید.

بدین ترتیب واقعه بتدریج بازسازی می‌شود. مراحل فوق را بین ۵ تا ۱۰ بار تکرار کنید و تا حد امکان وارد جزئیات شوید؛ هر چه مراحل فوق را بیشتر و طولانی‌تر تکرار کنید بهتر است.

وقتی ذهن خسته می‌شود، از **مرحله فکر کردن** خارج می‌شود و وارد **مرحله جستجو** می‌گردد. وقتی ما می‌کوشیم تا چیزی را بیاد آوریم، در واقع وارد مرحله فکر کردن می‌شویم. اما وقتی منظره واقعه را مجسم می‌کنیم و نیز هنگامی که خسته می‌شویم، ذهن ما از فکر کردن خارج می‌شود و خود بخود وارد مرحله جستجو (Search) می‌گردد و همانطور که قبلاً دانستید اطلاعات را در این مرحله می‌توان ستخراج کرد. در این هنگام باید با صدای بلند از حافظه خود بخواهید که اطلاعات را آزاد نماید، همچنان که رئیسی به زیردست خود فرمان می‌دهد (فرمان باید جنبه مثبت داشته باشد)؛ مثلاً: «بگذار بیاد آورم که انگشترم کجاست.» آنگاه به سراغ کار خود بروید.

وقتی به اطلاعات مورد نظرتان فکر نمی‌کنید، اطلاعات تمایل به بازگشت دارند! این روش ۱۰ یا ۱۵ دقیقه‌ای در واقع یک تمرین ساده برای ذهن است و شما باید هر روز آن را تکرار نمایید. در یکی از همین روزها، هنگامی که به مسأله فکر نمی‌کنید و مشغول انجام کاری دیگر هستید، ناگهان پاسخ سؤال خویش را می‌یابید و فریاد می‌زنید: «حالا فهمیدم انگشتر کجاست»!

تکنیک دوم

چراغها را خاموش کنید و آرام دراز بکشید. در حالی که مستقیماً به بالا نگاه می‌کنید، چشمان خود را ببندید. تا جایی که می‌توانید بالا و بالاتر را نگاه کنید. خود را در یک آسانسور بسیار بسیار بلند تصور کنید و به آهستگی شروع به پایین آمدن با آسانسور نمایید: طبقه ۵۰، طبقه ۴۹، طبقه ۴۸، طبقه ۴۷، طبقه ۴۶، طبقه ۴۵، ... همچنان پایین بیایید تا به طبقه اول برسید. آنگاه از آسانسور پیاده شوید و خود را در یک مکان بسیار زیبا، آرام و عالی تصور نمایید: عده‌ای در کنار درختان نشسته‌اند، گروهی در کنار ساحل هستند، و گروهی مشغول استراحت هستند. هر چه هست باید تصویری زیبا و آرامبخش باشد. اکنون باید با صدای بلند از حافظه خود بخواهید که آنچه را می‌خواهید بیاد آورد. مثلاً می‌گویید: «ای حافظه! می‌خواهم جای انگشترم را بدانم.» بدین ترتیب ضمیر ناخودآگاهتان به شما کمک خواهد کرد تا اطلاعات را بازیابی نمایید.

از این تکنیک می‌توانید به تنهایی یا به همراه تکنیک اول استفاده کنید. البته در صورتی که به همراه تکنیک اول از آن استفاده کنید در مدتی کوتاهتر، نتایجی بهتر خواهید گرفت، ولی استفاده از آن به تنهایی نیز نتایجی بسیار درخشان به همراه دارد. با استفاده از این تکنیک دو نیمکره مغز توأماً مشغول فعالیت می‌شوند و به ضمیر ناخودآگاه کمک می‌کنند تا آنچه را که می‌خواهید انجام دهد و اطلاعات را هرچه سریعتر استخراج نماید. با استفاده از این تکنیک وارد یک آرامش کامل (Relax) می‌شویم (حالت آلفا) که کمک مؤثری به بازیابی اطلاعات می‌نماید. البته همچنان که دکتر معروف لیوبسکالیو گفته است، «*دانستن و عمل نکردن با ندانستن یکی است.*» بنابراین مهم این است که تکنیکها را مرتباً در زندگی روزمره خویش بکار برید تا آنچه را که از دیده‌ها، شنیده‌ها و تفکرات در حافظه‌تان هست بخاطر آورید و چه بسا یافته‌هایی که اصولاً در پی آنها نبوده‌اید و در ضمن بخاطر آوردن اطلاعات مورد نظر به آنها نیز دست یافته‌اید. برای آنکه بتوانید از این تکنیکها به نحو احسن استفاده کنید باید آنها را در خود بصورت ملکه درآورید، بطوری که به قول کابوت رابرت تا مدتها پس از فرونشستن التهاب و هیجان اولیه، در

عزم خویش در ادامه مسیر راسخ بمانید.

باید با خود بگویید: «من قصد دارم از همین امروز شروع کنم» و واقعاً نیز چنین کنید و پیوسته به آن ادامه دهید. در آنصورت شما همان که امروز هستید نخواهید بود!

موارد جالب

۱ـ زن جوانی که ماجرایش را در آغاز این بخش ذکر کردیم مدتی بعد با استفاده از تکنیک اول توانست جعبه جواهرات خود را پیدا کند. او جعبه جواهراتش را در ظرفی که غذای سگ خانه را در آن نگاه می‌داشتند، در زیر سینک ظرفشویی پنهان کرده بود، زیرا فکر می‌کرد هرگز کسی آن را در آنجا نخواهد یافت! پس از آنکه از سفر بازگشتند، سگ آنها در اثر بیماری مرده بود. روزی زن جوان در حین نظافت منزل، مشغول مرور تکنیک فوق بود که ناگهان تصویر سگ و به دنبال آن ظرف حاوی غذای سگ در نظرش آمد. فوراً بیاد جعبه جواهراتش افتاد که چند ماه قبل آن را در ظرف پنهان کرده بود. به سراغ ظرف رفت و جعبه جواهراتش را در آن یافت! در این مورد احتمالاً احساس ناراحتی از مرگ سگ مانع از آن شده بود که این زن بتواند جای جواهراتش را که به نوعی با احساس ناراحتی توأم بود بیاد آورد، زیرا یاد آن سگ موجب ناراحتی او می‌شد.

۲ـ روزی زنی که انگشتری الماس خود را گم کرده بود ماجرای پیدا کردن آن را برایم تعریف کرد. او فکر می‌کرد که لابد انگشتر را در جایی پنهان کرده است و لذا همه جاهایی را که بنظرش می‌رسید گشته بود. اما در یازدهمین روز استفاده از تکنیک فوق در حالی که در یک فروشگاه بزرگ قدم می‌زد، چشمش به بسته‌های دستمال و حوله کاغذی افتاد. این صحنه موجب پیدایش جرقه‌ای در ذهن او شد؛ بیادش آمد که چند سال پیش هنگامی که مشغول مرتب کردن کابینت حمام بود دستش به بسته‌های حوله کاغذی خورد و ضمن ریختن بسته‌ها، انگشتر هم از دستش درآمد! با عجله به خانه برگشت و انگشتر را در کابینت حمام یافت.

در این مورد چون در هنگام درآمدن انگشتر، آن را لمس کرده بود و از طرفی حوله کاغذی را می‌دید و لمس می‌کرد، دیدن بسته‌های حوله کاغذی در حین استفاده از تکنیک به او کمک کرد تا ماجرایی را که ۳ سال قبل برایش پیش آمده بود ناگهان بیاد آورد. در واقع حوله کاغذی حلقه ارتباطی لازم برای بخاطر آوردن آن واقعه را تکمیل کرد. نکته مهم در این مورد آن است که چون انگشتر بطور ناخودآگاه از دستش خارج شده بود، حتی مدتی کوتاه پس از گم شدن آن نیز نمی‌توانست بیاد آورد که چه بر سر انگشتر آمده

است، ولی استفاده از تکنیک مزبور موجب فعالیت ضمیر ناخودآگاه او گشت و او را در یافتن جای انگشتر کمک کرد.

تمرینات ۲۱ روزه

اکنون که مباحث این دوره را به پایان رسانده‌اید، لازم است به منظور تثبیت مهارتهایی که آموخته‌اید، یک دوره تمرینی را نیز پشت سر بگذرایند. در این دوره تمرینی که برای ۳ هفته آینده شما طراحی شده است، به مرور برخی از تمرینات ضروری‌تر خواهیم پرداخت. هر برنامه تنها حدود ۵ دقیقه طول می‌کشد، اما همین تمرینات ۵ دقیقه‌ای که در طول ۲۱ روز انجام می‌شوند ذهنتان را فعال نگاه می‌دارند و به شما کمک می‌کنند تا آموخته‌ها را بصورت عادت درآورید. حتماً بیاد دارید که تا وقتی که آموخته‌هایتان به صورت عادت در نیامده‌اند باید آنها را با اراده شخصی انجام دهید و این کار به زمان و زحمت بیشتر نیاز دارد. تمرینات این ۳ هفته به شما کمک خواهند کرد تا به مرحله توانایی و مهارت ناخودآگاه برسید و تکنیکهای حافظه را بصورت خودکار انجام دهید.

تمرینات روز ۱

مرور فهرست درخت

۱ـ با چه سرعتی می‌توانید تمام پایه‌ها را بیاد آورید؟

۲ـ آیا می‌دانید که رابطه تصویر هر کلمه با شماره آن چیست؟

۳ـ در مورد پایه‌های فهرست، بطور اختصاصی عمل کنید. مثلاً باید بدانید:

چه نوع درختی دارید؟

رنگ دوچرخه چیست؟

صندلی از چه چیزی ساخته شده است؟

...

تمرینات روز ۲

ایجاد یک فهرست اتومبیل

سه فهرست درخت، بدن و خانه برای بیشتر مردم کفایت می‌کنند. اما شما باید بدانید که در صورت لزوم چطور یک فهرست جدید بسازید.

بدین منظور نخست در اتومبیل بنشینید. انتخاب پایه‌ها را از سمت چپ شروع کنید و بتدریج به سمت راست بروید. فهرست اتومبیل شما باید حداقل ۲۰ پایه داشته باشد؛ فرمان، کیلومترشمار، رادیو، بخاری و ... سعی کنید در ایجاد فهرست از خود خلاقیت نشان دهید.

فهرست خود را آنقدر مرور کنید تا بتوانید آن را در ذهن خود بخوبی تجسم نمایید.

تمرینات روز ۳

پایه‌گذاری بر روی فهرست اتومبیل

هنگامی که در اتومبیل نشسته‌اید ۲۰ مورد خوردنی انتخاب کنید. آنگاه تک‌تک این ۲۰ مورد را بر روی پایه‌های فهرست اتومبیل بگذارید. تصاویر را خنده‌دار و مبالغه‌آمیز نمایید. پایه‌های فهرست اتومبیل را با تصاویر مخرب از بین ببرید و بدین وسیله اتومبیل خود را نابود کنید!

در تمام طول روز، چه درون اتومبیل باشید و چه بیرون از آن، موارد پایه‌گذاری شده را مرور کنید و ببینید که چه تعداد از آنها را می‌توانید بیاد آورید.

تمرینات روز ۴

سلامت فکری

وضعیت سلامتی خود را بررسی کنید:

آیا می‌دانید که چه چیزهایی می‌خورید؟

آیا غذاهایی که ذهنتان را کند می‌کنند از برنامه غذایی خود حذف کرده‌اید؟

آیا غذای شما به اندازه کافی دارای مکملهای ویتامینی هست؟

آیا برای رفع استرس ورزش می‌کنید؟

شرایط مطلوب برای حافظه شما تنها با سلامت کامل جسمانی فراهم می‌شود. اگر وضعیت سلامت خود را مناسب نمی‌بینید همین امروز به پزشک خود مراجعه کنید.

تمرینات روز ۵

افزایش لغت‌نامه تصویری

۱۰ نام و ۱۰ نام خانوادگی راکه فکر می‌کنید با آنها مواجه شوید انتخاب کنید و با استفاده از قدرت تخیل خویش آنها را به تصویر تبدیل نمایید.

تمرینات روز ۶

استفاده از تکنیک پایه‌گذاری

۱۰ کار نظیر نوشتن نامه، خواندن مجله، ... را در نظر بگیرید و آنها را در مقابل شماره‌های زیر بنویسید:

۱- ---------------------- ۶- ----------------------

۲- ---------------------- ۷- ----------------------

۳- ---------------------- ۸- ----------------------

۴- ---------------------- ۹- ----------------------

۵- ---------------------- ۱۰- ----------------------

اکنون کارهای فوق را به تصاویر ساده و احمقانه تبدیل کنید. توجه داشته باشید که بکار بردن «درد» باعث می‌شود تا آنها را بهتر بخاطر بیاورید. تصویر کارها را بر روی فهرست بدن خود بگذارید و در تمام طول روز تصاویر و عمل فعالی راکه بکار برده‌اید مرور نمایید.

تمرینات روز ۷

مشاهده کارتونها

در صورتی که ویدئو دارید چند کارتون پربرخورد و تخیلی را انتخاب کنید و حداقل نیم ساعت از روز را به دیدن آنها بگذرانید. در غیر این صورت می‌توانید از برنامه‌های تلویزیونی کودکان استفاده کنید و به مشاهده چند کارتون پربرخورد و تخیلی بنشینید. مشاهده این کارتونها به شما کمک می‌کند تا قدرت تخیل خود را تقویت نمایید و حس مزاح و شوخی را در خود برانگیزید. این گونه کارتونها نمونه‌های خوبی برای تصویرسازی هستند: پرکنش، مبالغه‌آمیز و رنگی.

تمرینات روز ۸

یادآوری اسامی

۱۰ اسم پسرانه و ۱۰ اسم دخترانه انتخاب کنید و آنها را با استفاده از قوه تخیل خود به تصویر برگردانید. بیاد داشته باشید که تا زمانی که تصاویر واضحی ایجاد نکرده‌اید، دست از تمرین برندارید.

تمرینات روز ۹

داستان مجسمه آزادی

۱ـ داستان مجسمه آزادی را مرور کنید و مطمئن شوید که تمامی جزئیات آن را می‌دانید.

۲ـ داستان مجسمه را با استفاده از حافظه خود بر روی کاغذ بنویسید و در همان حال، تصاویر را در ذهن خود مجسم کنید.

تمرینات روز ۱۰

گسترش فهرست خانه

شما باید تعداد پایه‌های فهرست خانه خود را به ۵۰ تا ۱۰۰ مورد افزایش دهید. برای این منظور می‌توانید از نمودار صفحه بعد استفاده کنید. قبلاً به نکات زیر توجه کنید:

۱ـ هر چند اتاق که می‌توانید در خانه خود انتخاب کنید؛ حتی می‌توانید حیاط خلوت یا پارکینگ را

هم انتخاب کنید.

۲ـ از هر اتاق ۱۰ شئ انتخاب کنید و آنها را در مقابل نام اتاق بنویسید.

۳ـ فهرست را با صدای بلند، ولی به آهستگی بخوانید. بعد از خواندن نام هر پایه، چشمان خود را ببندید و آن را در ذهن خود مجسم کنید.

۴ـ فهرست را در تمام روز مرور کنید. در ذهن خود مجسم کنید که به تک تک اتاقها می‌روید و هر یک از پایه‌های انتخابی خود را صدا می‌زنید.

اتاق ۱	اتاق ۳	اتاق ۵	اتاق ۷	اتاق ۹
-------	-------	-------	-------	-------
-------	-------	-------	-------	-------
-------	-------	-------	-------	-------
-------	-------	-------	-------	-------
-------	-------	-------	-------	-------
-------	-------	-------	-------	-------
-------	-------	-------	-------	-------
-------	-------	-------	-------	-------
-------	-------	-------	-------	-------
-------	-------	-------	-------	-------

اتاق ۲	اتاق ۴	اتاق ۶	اتاق ۸	اتاق ۱۰
-------	-------	-------	-------	-------
-------	-------	-------	-------	-------
-------	-------	-------	-------	-------
-------	-------	-------	-------	-------
-------	-------	-------	-------	-------
-------	-------	-------	-------	-------
-------	-------	-------	-------	-------
-------	-------	-------	-------	-------
-------	-------	-------	-------	-------
-------	-------	-------	-------	-------

تمرینات روز ۱۱

زنجیره‌سازی کارهای روزانه

فرض کنید فهرست زیر کارهای روزانه شما را تشکیل می‌دهد. با استفاده از الگوی داستان مجسمه آزادی آنها را بصورت یک زنجیره درآورید.

۱- مراجعه به پست برای ارسال یک بسته
۲- خرید یک سطل آشغال
۳ـ پس دادن پیراهن به فروشنده
۴ـ خرید لامپ
۵- رفتن به لبنیاتی برای خرید شیر
۶ـ خرید چند شاخه گل
۷- مطالعه کتاب تفکر مثبت بمدت ۱۵ دقیقه
۸ـ شستشوی اتومبیل
۹- ورزش به مدت ۳۰ دقیقه
۱۰ـ واکس زدن کفش

تمرینات روز ۱۲

یادآوری نامها

۱۰ نام پسرانه و ۱۰ نام دخترانه انتخاب کنید و آنها را با استفاده از قوه تخیل خود به تصویر تبدیل کنید.

تمرینات روز ۱۳

یادآوری متن

یک کتاب را به دلخواه انتخاب کنید و به مدت ۱۵ دقیقه با همان روشی که در این دوره یاد گرفتید مطالعه نمایید. آنگاه کتاب را در یک ساعت از روز به فرد دیگری بدهید و از او بخواهید تا در مورد آنچه خوانده‌اید از شما پرسش کند. باید ببینید که اطلاعات را تا چه میزان بیاد می‌آورید.

تمرینات روز ۱۴

یادآوری سخنرانی

اگر فروشنده هستید، یک معرفی خلاصه از محصولات خود را آماده کنید. اگر در کار فروش نیستید، یک سخنرانی ۱۵ تا ۳۰ دقیقه‌ای برای کارمندان یا همکارانتان آماده نمایید. اگر دانش‌آموز یا دانشجو هستید می‌توانید یک کنفرانس ۱۵ تا ۳۰ دقیقه‌ای برای ارائه به دوستانتان آماده نمایید. سپس با استفاده از

تکنیکهای آموخته شده، خلاصه سخنرانی یا کنفرانس خود را بخاطر بسپارید.

ساعتی بعد سعی کنید با استفاده از خلاصه‌ای که بخاطر سپرده‌اید، سخنرانی را برای خودتان بازگو کنید و بدین وسیله خود را آزمایش نمایید.

تمرینات روز ۱۵

بخاطرسپاری الفبا

۱ـ برای هر یک از حروف الفبا یک تصویر بسازید. مثلاً: ا=انار، ب=بیسکویت، پ=پنجره و ... سپس حروف الفبا را از ابتدا بخوانید و تصاویر انتخابی هر یک از آنها را همزمان در نظر مجسم کنید.

۲ـ اکنون تنها تصویرها را بطور پیاپی در ذهن خود مرور کنید و حروف را نخوانید. این تمرین را تا زمانی تکرار کنید که بتوانید تصویر تمامی حروف را بدون خواندن حروف بسرعت در نظر مجسم کنید.

تمرینات روز ۱۶

مرور فهرستهای خانه وبدن

۱ـ فهرست توسعه‌یافته بدن را که در تمرین روز دهم ایجاد کردید در ذهن خود مرور کنید و مطمئن شوید که پایه‌ها را با ترتیب درست بخاطر سپرده‌اید.

۲ـ یک بار فهرست بدن را با شماره‌های مربوطه برای خود بخوانید؛ مثلاً ۱=ناخن شست، ۲=پاشنه، ۳=ساق و ...

۳ـ شماره‌های ۱ تا ۱۰ را بطور نامنظم بر روی کاغذ بنویسید و سپس در مقابل نام هر شماره، پایه مربوطه از فهرست بدن را بنویسید.

تمرینات روز ۱۷

یادآوری اسامی

۱۰ نام پسرانه و ۱۰ نام دخترانه انتخاب کنید و آنها را با استفاده از قوه تخیل خود به تصویر برگردانید.

تمرینات روز ۱۸

پایه‌گذاری صورتها

یک روزنامه یا مجله را بردارید و برای تصویر هر یک از کسانی که در آن می‌بینید یک پایه دیداری انتخاب کنید. سپس در طول روز همان روزنامه یا مجله را مجدداً ببینید و مطمئن شوید که پایه‌های دیداری را که انتخاب کرده‌اید بیاد دارید.

تمرینات روز ۱۹

یادآوری اسامی

۱۰ نام پسرانه و ۱۰ نام دخترانه انتخاب کنید و آنها را با استفاده از قوه تخیل خود به تصویر تبدیل نمایید.

تمرینات روز ۲۰

پایه‌گذاری بر روی فهرست خانه

یک جدول کارانه برای هفته آینده خود در نظر بگیرید و سپس هر یک از کارها را به ترتیب بر روی فهرست خانه قرار دهید.

تمرینات روز ۲۱

یادآوری اسامی

۱۰ نام پسرانه و ۱۰ نام دخترانه انتخاب کنید و آنها را با استفاده از قوه تخیل خود به تصویر تبدیل نمایید.

اینک شما برنامه ۳ هفته‌ای تمرینات دوره تقویت حافظه را بپایان رسانده‌اید. با توجه به آنکه تکنیکها را بطور مرتب و با تفکر بکار برده‌اید، قدرت حافظه‌تان افزایش چشمگیری یافته است.

بیاد داشته باشید که:

ضمیمه ۱

کاربرد در شیمی

یکی از مشکلاتی که اکثر دانش‌آموزان در دوران تحصیل با آن مواجه هستند «حفظیات» درس شیمی است، بطوری که بسیاری از دانش‌آموزان به علت همین مطالب «حفظی» از شیمی سرخورده می‌شوند و بدین ترتیب از یادگیری سایر نکات فهمیدنی و شیرین علم شیمی هم باز می‌مانند. از جمله این «حفظیات» می‌توان **ظرفیت عناصر** را نام برد که در بدو برخورد دانش‌آموز با شیمی خودنمایی می‌کند و احتمالاً موجب سرخوردگی او از درس شیمی می‌شود. حتی مجربترین دبیران شیمی نیز هنگامی که به مبحث فرمول‌نویسی می‌رسند، هیچ راهی به جز *روش سنتی تکرار، تکرار، تکرار* برای بخاطر سپردن ظرفیت عناصر پیشنهاد نمی‌کنند. در اینجا به این معضل آموزش شیمی می‌پردازیم و با استفاده از تکنیکهای تصویرسازی آمده در این دوره، راهی آسان و ماندگار برای بخاطر سپردن ظرفیت عناصر ارائه می‌دهیم:

۱ـ نام عنصر مربوطه را بصورت تصویر در می‌آوریم و سپس آن را بر روی یک پایه شناخته شده در حافظه می‌گذاریم. مثلاً می‌توان عناصر دوره دوم جدول تناوبی را به ترتیب زیر به صورت تصویر درآورد:

لیتیوم: لیتر (پاکت یک لیتری شیر)

بریلیوم: برلیان

بور: موهای بور

کربن: گرمکن

نیتروژن: سیتروئن

اکسیژن: بوکس (مثلاً دستکش بوکس)

فلوئور: فلوت

نئون: لامپ نئون

چنان که می‌بینید ممکن است شباهت آوایی دو کلمه کامل نباشد، اما چون تعداد عناصر جدول تناوبی محدود است، حتی شباهت جزئی دو کلمه نیز می‌تواند نام عنصر مربوطه را در خاطر ما تداعی کند. حتی در صورت لزوم می‌توان از کلمه‌ای استفاده کرد که یک یا دو حرف ابتدای آن مشابه نام عنصر مورد نظر باشد.

۲ـ تک‌تک تصاویر را به ترتیب بر روی پایه‌های یکی از فهرستها نظیر فهرست بدن یا درخت می‌گذاریم و با استفاده از کنش زیاد آن را بیادماندنی می‌سازیم.

۳ـ با استفاده از این تکنیک، ترتیب صحیح ۸ عنصر دوره دوم تناوبی را بخاطر سپرده‌ایم. اکنون کافی است بدانیم که ظرفیت ۴ عنصر اول، همان شماره آنها در فهرست مربوطه است و ظرفیت ۴ عنصر آخر از کم کردن شماره آنها از عدد ۸ بدست می‌آید. مثلاً پایه‌گذاری برلیان بر روی دوچرخه (پایه دوم فهرست درخت) یادآور ظرفیت ۲ برای بریلیوم است؛ همچنین پایه‌گذاری فلوت بر روی اسلحه (هفتمین پایه از فهرست درخت) یادآور ظرفیت ۱ (۱=۷−۸) در مورد فلوئور است.

به همین ترتیب می‌توان ظرفیت عناصر دوره‌های تناوبی سوم و چهارم را که بیشتر عناصر مورد نیاز در آنها قرار دارند، بخاطر سپرد. ضمناً یادگیری ترتیب عناصر در هر دوره تناوب علاوه بر کمک به یادگیری ظرفیتها، در واقع به معنای یادگیری گروههای ۸گانه عناصر است. چنان که می‌دانید یادگیری گروههای ۸گانه نقش بسیار مهمی در تفسیر و توجیه خصوصیات عناصر دارد و اساسی بسیار استوار برای «فهمیدن» شیمی در سالهای آینده خواهد بود.

البته از تکنیک زنجیره‌سازی نیز می‌توان برای بخاطر سپردن ظرفیت عناصر یا بنیانها استفاده کرد. مثلاً شما می‌توانید تصویر سه عنصر یا بنیان با ظرفیتهای ۱، ۲ و ۳ را به ترتیب در یک زنجیره جای دهید، بطوری که عنصر یا بنیان تک‌ظرفیتی اولین حلقه زنجیره باشد؛ عنصر یا بنیان دوظرفیتی دومین حلقهٔ باشد؛ و عنصر یا بنیان سه‌ظرفیتی سومین حلقه زنجیره قرار گیرد. بدین ترتیب با استفاده از چند زنجیره کوتاه، ظرفیت تعداد زیادی از عناصر و بنیانها را بخاطر می‌سپارید. بهتر است از این روش در مورد عناصر واسطه و بنیانها که ظرفیت آنها از الگوی خاصی پیروی نمی‌کند استفاده نمایید.

ضمیمه ۲

کاربرد در فیزیک و مکانیک

یکی از نکاتی که در طی این دوره مکرراً مورد تأکید بوده است، تجسم ذهنی و چگونگی تقویت آن می‌باشد. تجسم ذهنی نقش بسیار مهمی در درک بسیاری از علوم دارد و لذا هر چه قدرت تجسم ذهنی فردی بیشتر باشد، بهتر می‌تواند مسائل مختلف را درک نماید. شاید این نکته معلول آن باشد که قریب ۹۰٪ از قشر مغز ما بصورت مستقیم یا غیرمستقیم به نحوی با بینایی سر و کار دارد.

ضعف عمده بسیاری از دانش‌آموزان در علوم طبیعی همچون فیزیک، شیمی و زیست‌شناسی در این است که نمی‌توانند یک تصویر واضح از مجموعه قضایا در ذهن خود مجسم کنند. بخشی از این مسأله ناشی از کمکاری در تجسم و تخیل ذهنی است.

مثال- بسیاری از دانش‌آموزان، حتی کسانی که دوره دبیرستان را به پایان رسانده‌اند، نمی‌دانند که چرا بلند کردن یک جسم با قرقره متحرک بر خلاف قرقره ثابت به نیروی محرک کمتری نیاز دارد (در شرایط کاملاً مطلوب معادل نصف نیروی مقاوم). گرچه این مسأله از دوره راهنمایی به دانش‌آموزان آموخته می‌شود، ولی اکثر آنان تنها صورت قضیه را می‌دانند، نه علت آن را.

اکنون یک دانش‌آموز خلاق را در نظر بگیرید. او وزنه آویخته به یک قرقره متحرک و دو سر طناب را در ذهن خود مجسم می‌کند و سر متحرک طناب را در ذهن خود بالا می‌کشد. از آنجا که او تصویر ذهنی دقیقی برای خود ایجاد می‌کند، بخوبی می‌بیند که هر چقدر سر آزاد طناب را می‌کشد، وزنه و قرقره به میزان کمتری بالا می‌آیند. به عبارت دیگر اگر سر آزاد طناب یک متر بالا کشیده شود، نیم متر از آن مربوط است به سر مقابل طناب؛ بنابراین نیم متر از طول سر ثابت طناب کم می‌شود و بالطبع قرقره تنها نیم متر بالا می‌آید. با توجه به این که بازوی نیروی مقاوم در این حالت به نصف می‌رسد، نیروی مقاوم دو برابر نیروی محرک می‌باشد.

از طرف دیگر او با تجسم دقیق نحوه عملکرد قرقره ثابت متوجه می‌شود که چون قرقره به همراه طناب تغییر مکان نمی‌دهد، جابجایی سر آزاد طناب دقیقاً برابر است با جابجایی سر متصل به جسم؛ لذا

بازوی نیروی محرک برابر است با بازوی نیروی مقاوم و درنتیجه دو نیروی محرک و مقاوم با هم برابر هستند.

مثال فوق نمونه‌ای کوچک است از موارد بسیار متعددی که در دروسی همچون فیزیک و مکانیک با آنها سر و کار داریم. بسیاری از مفاهیم فیزیک و مکانیک نیازمند تجسم دقیق ذهنی است. با استفاده از تجسم ذهنی قدرت پیش‌بینی وقایع مختلف را می‌یابیم و فهم پدیده‌های مختلف برای ما آسان می‌گردد.

شما باید قوه تخیل و تجسم ذهنی خود را تا حدی بالا ببرید که بتوانید حتی چیزهایی راکه ندیده‌اید بخوبی در ذهن خود مجسم نمایید، و این خود یکی از بزرگترین اهداف دوره آموزشی حاضر می‌باشد.

ضمیمه ۳

کاربرد در علوم پزشکی

یکی از انگیزه‌های من در ترجمه این کتاب و نوار، بهره‌گیری از تکنیکهای آن در علم پزشکی بوده است. یک پزشک برای تشخیص و درمان صحیح بیماریها به انبوهی از اطلاعات نیاز دارد. این مسأله بویژه در دوره دانشجویی که فرد برای نخستین بار با حجم زیادی از مطالب مواجه می‌شود خود را بهتر نشان می‌دهد. مثلاً اگر یک پزشک یا دانشجوی پزشکی علائم مخصوص یک بیماری را با چشمان خود ندیده باشد، به سختی ممکن است بتواند مدتی پس از مطالعه آن علائم از روی کتاب، تعداد قابل توجهی از آنها را بیاد آورد. این مسأله خود مؤید اهمیت تصاویر در حافظه است.

کسانی که کتاب Nelson Essentials of Pediatrics را مطالعه کرده باشند، بخوبی می‌دانند که این کتاب بسیار فشرده در برگیرنده حجم بسیار زیادی از اطلاعات می‌باشد. بنا بر این بخاطر سپردن تک‌تک موارد مذکور در آن کاری بسیار بسیار دشوار می‌باشد. مثلاً در این کتاب بیش از ۱۵ علامت در مورد هیپوتیروییدی شیرخواران ذکر شده است که بخاطر سپردن آنها بدون بکارگیری تکنیکهای تقویت حافظه بسیار دشوار می‌باشد، ضمن آن که بسیار زود فراموش خواهد شد. برای آن که بهتر با اهمیت و گستردگی کاربرد تکنیکهای بکار رفته در این کتاب آشنا شوید، علائم مزبور را با استفاده از تکنیکها به تصویر برمی‌گردانیم.

برای این منظور یک داستان مصور در ذهن خود ایجاد می‌کنیم که هم تمامی اجزاء آن در خاطر می‌ماند، و هم فراموش کردن آن دشوارتر از بخاطر سپردن آن خواهد بود!

علائم هیپوتیروییدی در شیرخواران بدین شرح است (کلمات کلیدی در پرانتز آمده است): دیررسی (دیر)، وزن بیش از ۴ کیلوگرم (۴)، هیپوترمی (سرما)، سیانوز، فونتانل خلفی بزرگ (ملاج)، اتساع شکم، خواب‌آلودگی (خواب)، زردی (جاندیس)، ورم، هرنی ناف (هرنی)، پوست خال‌خال، یبوست، زبان بزرگ، پوست خشک (خشک)، گریه خشن و آنومالی مادرزادی (آنومالی).

۱ـ ابتدا باید هر کلمه را به تصویر تبدیل کنیم. بدین منظور می‌توان برای هر کلمه یک معادل آوایی

در نظر گرفت و یا سمبلی برای آن تعیین نمود. بدین ترتیب فهرست فوق بصورت زیر در می‌آید:

تیر، صندلی (نماینده عدد ۴ در فهرست درخت)، یخ (سمبل سرما)، سیاه + موز، کلاچ، ترکیدن بادکنک، قاب، ساندیس، حرم، فِرنی، خال‌خال، یابو + سر، زبان بزرگ، مُشک، گریه بدصدا و آلومالی.

۲ـ در مرحله بعد باید کلمات فوق را در کنار هم بگذاریم و از آنها یک داستان بسازیم:

پسرک **تیری** به ***صندلی*** زد که باعث شد صندلی **یخ** بزند. مرد **سیاهی** که **موز** به دهان داشت احساس سرما کرد و **کلاچ** را فشار داد. در نتیجه ***بادکنک ترکید*** و **قاب** دیواری بر روی **سر یابو** افتاد، که در حال خوردن ***ساندیس*** و ***فرنی*** بود. یابو ناراحت شد و ***زبان بزرگش*** را از دهان بیرون آورد و **گریه‌ای *بدصدا*** سر داد. سپس خودش را با **مشک** خوشبو کرد و شروع کرد به ***آلومالی*** بر روی ***حرم*** و آن را بصورت ***خال‌خالی*** درآورد!

سراسر علم پزشکی آکنده از اطلاعات انبوه است. مثلاً در مورد هر یک از بیماریها با چند عنوان اصلی مواجه هستیم: سبب‌شناسی (اتیولوژی)، پاتوفیزیولوژی، علائم بالینی، تشخیص، تشخیصهای افتراقی، درمان و پیش‌آگهی. اگر در نظر بگیریم که هر یک از عنوانهای فوق در مورد یک بیماری شامل چند یا چندین مورد می‌باشد، بهتر می‌توانیم به نقش تکنیکهای تصویرسازی در بخاطر سپردن این حجم عظیم اطلاعاتی پی ببریم. مثال فوق تنها مشتی است نمونه خروار. شما می‌توانید هر یک از موارد فوق را به صورت یک زنجیره در آورید و به آسانی بخاطر بسپارید. حتی می‌توانید برای هر بیماری یک فرد خاص راکه می‌شناسید در نظر بگیرید و کلیه تصاویر را بر روی او پایه‌گذاری نمایید.

یکی دیگر از کاربردهایی که بسیاری از اوقات بصورت ناخودآگاه از آن استفاده می‌کنیم این است که علائم یا عوارض بیماریها را بر اساس دستگاههای مختلف بدن بخاطر می‌سپاریم یا بیاد می‌آوریم. مثلاً برای یادآوری عوارض دیابت، تک‌تک دستگاههای بدن نظیر قلب، عروق، کلیه، کبد، و غیره را از خاطر می‌گذرانیم و در مرحله بعد با استفاده از آموخته‌های پاتوفیزیولوژیک بیماری، عوارض را بصورت **کاملتر و سریعتر** بیاد می‌آوریم.

بهر حال کاربرد تکنیکها در پزشکی نامحدود است و موفقیت شما بیشتر به ذوق و خلاقیت خودتان بستگی دارد.

ضمیمه ۴

کاربرد جامع در اعداد

چنان که در کتاب حاضر دیدید، برای هر عدد می‌توان یک تصویر در نظر گرفت. این کار را در مورد اعداد ۱ تا ۱۰ می‌توان با استفاده از فهرست بدن انجام داد و در مورد اعداد ۱ تا ۲۰ از فهرست درخت استفاده کرد. بدین ترتیب اعداد بزرگ را می‌توانیم به اجزای یک یا دو رقمی تقسیم کنیم تا برای هر یک از آنها یک تصویر داشته باشیم. البته از میان اعداد دو رقمی تنها برای اعداد ۱۰ تا ۲۰ تصویر آماده داریم. اما در صورتی که برای کلیه اعداد ۱۰ تا ۹۹ نیز تصویر آماده داشته باشیم، آنگاه می‌توانیم اعداد را فقط به اجزای دو رقمی تقسیم کنیم (به جز اعدادی که تعداد ارقام آنها فرد است). بدین ترتیب به تصاویر کمتری نیاز است و بهتر می‌توان اعداد را به تصویر تبدیل کرد.

بدین منظور برای هر یک از اعداد دو رقمی یک معادل تصویری می‌سازیم. در این صورت برای تبدیل مثلاً شماره تلفن ۶۵۷۹۷۰ به تصویر تنها کافی است آن را به سه جزء ۶۵، ۷۹ و ۷۰ بشکنیم و با تصویر این سه عدد یک فیلم یا داستان کوتاه بسازیم و سپس فیلم یا داستان مزبور را به خاطر می‌سپاریم.

البته کاربرد دستگاه اعداد دو رقمی تنها به مورد مذکور خلاصه نمی‌شود، زیرا از آنها می‌توان برای پایه‌گذاری هم استفاده کرد، بخصوص در مواردی که به تعداد زیادی پایه نیاز داریم. اما چگونه می‌توان برای هر یک از اعداد دو رقمی تصویری در نظر گرفت که خود آن به راحتی در ذهن بماند و بتواند به عنوان پایه عمل کند؟

پاسخ این پرسش را بر عهده ذهن کنجکاو و خلاق شما می‌گذاریم، اما بهتر است بدانید برای این کار می‌توانید از بسط فهرست بدن استفاده کنید، به طوری که مثلاً به جای عدد ۹۵ می‌توانید از تصویر دوش استفاده کنید.

اگر پس از اندیشیدن بسیار موفق به یافتن راهی برای حل این مشکل نشدید، می‌توانید دستگاه جامع اعداد دو رقمی را در کتاب تکنیکهای پیشرفته تقویت حافظه Advanced Mega Memory (جلد دوم این مجموعه) مطالعه نمایید.

به زودی منتشر می‌شود

خود آموز

تکنیکهای پیشرفته

تقویت حافظه

Kevin Trudeau's

Advanced

MEGA MEMORY

تألیف: کِوین ترودا

Home Study Course

مؤسسه حافظه آمریکا

American Memory Institute

ترجمه و تدوین: دکتر احمدرضا نیاورانی

Translated By: Ahmad R. Niavarani M.D.